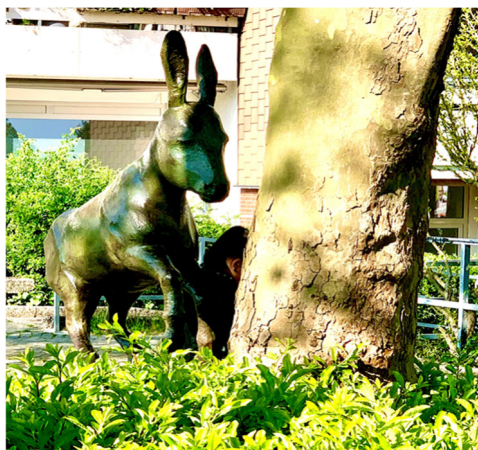




„zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101
40627 Unterbach

**Unsere Veranstaltungen
September bis Dezember 2026**

September

11.09.2026

10:30 bis 12:30 Uhr

Treffen Freundeskreis

mit den Ehrenamtlichen des „zentrum plus
Unterbach“ (geschlossene Veranstaltung)

14.09.2026

Ab 14:00

„Wandern mit Freunden“

Alle Wanderfreudigen sind herzlich willkommen! Bitte
anmelden. Das Angebot ist kostenfrei.

23.09.2026

14:00 bis 17:00 Uhr

„Oktoberfest“

Oktober

15.10.2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Schick in den Herbst und Winter mit dem Modemobil und Modenschau

30.10.2026

11:30 bis 16:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

3 Workshops zum Thema: Aktiv gegen Demenz.

November

05.11.2026

10:30 bis 12:30 Uhr

Frühstück für Alle

18.11.2026

11:30 bis 14:00 Uhr

Mittagstisch mit Kürbissuppe

23.11.2026

10:30 bis 14:00 Uhr

Baumschmücken mit dem Freundeskreis

Dezember

04.12.2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Nikolausfest

Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Anfänger und zum Schnuppern	Erfahrene mit Grundkenntnissen
24.08.26, 14:30- 15:15 Uhr	17.08.26, 15:00- 16:15 Uhr
14.09.26, 14:30- 15:15 Uhr	07.09.26, 15:00- 16:15 Uhr
19.10.26, 14:30 - 15:15 Uhr	12.10.26, 15:00- 16:15 Uhr
16.11.26, 14:30 - 15:15 Uhr	09.11.26, 15:00- 16:15 Uhr
07.12.2026, 14:30 beide Gruppen Workshop und Weihnachtsfeier	07.12.26, 14:30 beide Gruppen Workshop und Weihnachtsfeier

Rhythustraining ist Gehirnjogging/Gedächtnistraining!

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer*in: 3 Euro

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Am liebsten per mail: iris.kneist@awo-duesseldorf.de

„zentrum plus“ Unterbach



Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Unterbach

In unserem "zentrum plus" treffen sich Menschen ab 55+ mit ähnlichen Interessen aus dem Stadtteil, um gemeinsam aktiv zu werden.

Hier finden Sie unsere regelmäßigen Angebote: ab 01.07.2026

(Änderungen vorbehalten.)

Montag

10:00 bis 12:00 Uhr
Sitzgymnastik (wöchentlich)
Derzeit ausgebucht.

13:30 bis 17:00 Uhr
Skat (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

13:30 bis 17:00 Uhr
Canasta (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

14:00 bis 15:00 Uhr
Trommelworkshop für Anfänger
Drum & Fun (monatlich)
Interessiert? Herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden.

15:00 bis 16:00 Uhr
Trommelworkshop für Erfahrene
Drum & Fun (monatlich)
Interessiert? Herzlich willkommen. Bitte vorher anmelden!

Dienstag

09:00 bis 14:00 Uhr
Sozialberatung (wöchentlich)
Mit Terminvereinbarung.

14:00 bis 16:00 Uhr
Canasta, Schach (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 17:00 Uhr
Handarbeitstreff (wöchentlich)
Interessiert? Herzlich willkommen.

17:00 bis 19:00 Uhr
Spieletreff am 2. und 4. Dienstag
Interessiert? Herzlich willkommen.

19:00 bis 20:30 Uhr
Yoga & Meditation (wöchentlich)
Interessiert? Auf Anfrage.

10:30 bis 12:00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene
(wöchentlich)

09:30 bis 12:30 Uhr
Café schöne Zeit (wöchentlich)

14: bis 16:00 Uhr
„Green Bistro“ mit Kaffee und Kuchen
(siehe Aushang)

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567

zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf



Mittwoch

09:00 bis 10:30 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

11:00 bis 13:00 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

11:30 bis 13:00 Uhr

Englisch für Anfänger (wöchentlich)

(derzeit ausgebucht.)

14:15 bis 15:45

Yogakurs: Kundalini „Finde Deine Balance“ (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.
Mit Anmeldung.

17:00 bis 18:30

„Step by Step“ Line Dance

Tanz in der Gruppe/Line Dance

(immer am 2. Mittwoch im Monat)

Tanzinteressiert? Herzlich willkommen!

19:00 bis 20:30

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

Donnerstag

09:00 bis 10:30 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Bitte anfragen.

10:30 bis 12:00 Uhr

Gymnastik (wöchentlich)

Derzeit ausgebucht.

14:30 bis 16:00 Uhr

Notebooktreff (wöchentlich)

Für alle Fragen und Probleme mit digitalen
Medien bitte vorbeikommen.

Donnerstag

15:00 bis 18:00 Uhr

Canasta, (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

14:30 bis 16:00

Fitmachergymnastik für Männer und Frauen (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

18:00 bis 20:00

Mitmachtheater (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

Freitag

10:30 bis 12:00 Uhr

Notebooktreff (wöchentlich)

Für alle Fragen und Probleme mit digitalen
Medien. Bitte vorbeikommen.

11:00 bis 13:00 Uhr

Literaturkreis (wöchentlich)

Miteinander über Literatur ins Gespräch
kommen.

Interessiert? Bitte vorbeikommen.

14:00 bis 15:30

Gedächtnistraining (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 18:00 Uhr

Spieletreff (wöchentlich)

mit dem AWO Ortsverein.

Interessiert? Herzlich willkommen.

AWO Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Düsseldorf

Telefon: 021160025-567

Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

www.awo-duesseldorf.de

**Die „zentren plus“ werden von der
Landeshauptstadt Düsseldorf finanziert.**