

Sonderveranstaltungen

Juni

19.06. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)

26.06. von 15:45 - 16:45 Uhr: Rätselrunde

Juli

02.07. Tagesausflug: Landeskartenschau Neuss (18,00 €* Eintritt,
weitere Details bei Mechthild Schmölders)

03.07. von 11:30 - 15:00 Uhr: Kochen & Genießen (4,00 €*)

10.07. von 15:45 - 16:45 Uhr: Rätselrunde

17.07. Kulturausflug ins Schumann-Haus inklusive Führung (8,00 €*,
weitere Details bei Mechthild Schmölders)

23.07. von 14:00 - 17:00 Uhr: Workshop Gedächtnistraining mit
Bewegung (10 €*)

24.07. von 15:45 - 16:45 Uhr: Rätselrunde

31.07. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)

August

siehe Aushänge

September

02.09. von 14:00 - 18:30 Uhr: Tag der Freundschaft - Aktionstag im
Stadtbezirk 7

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Herzlich Willkommen im „zentrum plus“ Ludenberg

Programmheft für
Juni, Juli, August und September 2026

„zentrum plus“ Ludenberg
Benderstr. 129c, 40625 Düsseldorf
zentrumplus-ludenberg@awo-duesseldorf.de
0211 60025 - 579



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

**Bitte vor der ersten Teilnahme erfragen, ob das Angebot stattfindet.
Einmal monatliche Termine sowie Sonderveranstaltungen finden Sie auf der Rückseite.**

Montag

10:00–12:00: Offene Malgruppe (kostenfrei)

17:30–18:30: Funktionsgymnastik (Preis erfragen)

Dienstag

13:00–14:00: Offene Beratung mit Frau Schmölders

14:00–16:00: Kaffeeklatsch (3,50 €*)

ab 16:30: Fahrrad Kultur Klönen (4. Di, kostenfrei, Treffpunkt: Gerricusplatz, bei Fragen an Mechthild Schmölders wenden)

17:00–18:00: Rehasport „Freie Schwimmer“ (mit Rezept)

18:30–20:30: Selbsthilfegruppe Polaris (2. & 4. Di, Anmeldung: polaris-duesseldorf@gmx.de)

19:00–21:00: Geschlossene Selbsthilfegruppe (1. Di.)

Mittwoch

09:00-10:00: Gymnastik (Kraft, Balance, Entspannung, Preis erfragen)

09:00-12:00: Frühstück in Knittkuhl, Am Mergelsberg 3 (2. Mi, 3,50 €*)

10:30-12:30: Smartphone-Nutzung (kostenfrei, ab September)

Treffen um 11:00: Geocaching (Treffpunkte variieren, Details erfragen)

13:30-14:30: Französisch (im Clubraum, Preis erfragen, Anmeldung: info@michaela-nickel.de)

14:30-15:30: Senior*innengymnastik (Preis erfragen)

16:00-17:00: Bewegung mit Musik (3. Mi, kostenfrei)

18:15-22:00: Tanzgruppe (2.–4. Mi, kostenfrei)

19:00-21:00: Selbsthilfe Lip-/Lymphödem (1. Mi, ungerade Monate)

19:00-20:30: Trommeln (das.Rund, Grafenberger Allee 404, kostenfrei)

Donnerstag

12:00–13:00: Küchenklatsch (Mittagessen, mit Anmeldung, 4 €*)

15:30–16:30: Gedächtnistraining (3 €*)

Freitag

10:00-12:00: Frühstück mit dem AWO-Ortsverein Gerresheim (3,50 €*)

11:30-15:00: Kochen & Genießen (1x Monat, 4 €*)

13:00–14:00: Offene Beratung mit Frau Pawellek

17:00-20:00: Klönrunde (1 x Monat, mit Anmeldung, 4 €*)

Samstag (wechselnde Veranstaltungen)

Sonntag

10:00-12:00: Frühstück mit dem AWO-Ortsverein Gerresheim
(1x Monat, mit Anmeldung, 3,50 €*)

18:00-19:30: Zumba Fitness Tanz (Preis erfragen)

***Bei der AWO steht Teilhabe für alle im Mittelpunkt.**

Niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Schmölders oder

Frau Pawellek – wir ermöglichen Ihnen die Teilnahme.