„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Herzlich Willkommen im „zentrum plus” Ludenberg

Programmheft für Oktober, November und Dezember 2026

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



AWO 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
10:00-11:00: Offene Beratung mit Frau Pawellek
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 €*)
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.

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Sonderveranstaltungen

Oktober

09.10. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)
11.10. von 10:00 - 12:00 Uhr: Sonntagsfrühstück (3,50 €*)
23.10. von 17:00 - 20:00 Uhr: Klönrunde (3,50 €*)

November

06.11. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)
08.11. von 10:00 - 12:00 Uhr: Sonntagsfrühstück (3,50 €*)
24.11. von 14:00 - 16:00 Uhr: Modemobil
27.11. von 13:00 - 16:00 Uhr: Weihnachtsdörfchen

Dezember

03.12. ab 18 Uhr: Weihnachtslesung
04.12. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)
11.12. von 17:00 - 20:00 Uhr: Klönrunde (3,50 €*)
13.12. von 10:00 - 12:00 Uhr: Sonntagsfrühstück (3,50 €*)

AWO
Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Bewegung mit Musik mit Beate Hluchnik

Musik bewegt – und gemeinsam macht es noch mehr Freude!
Mit einfachen Übungen im Sitzen oder Stehen stärken Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden. Die Musik bringt Schwung in den Alltag, fördert die Gesundheit und sorgt für gute Laune.

Termine 2026 (jeden 3. Mittwoch im Monat)
von 16:00–17:00 Uhr

- Oktober entfällt
- 18. November
- 16. Dezember



Alle sind herzlich willkommen –
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

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

Sonntagsfrühstück 2026

Der AWO-Ortsverein Gerresheim veranstaltet wieder das beliebte Sonntagsfrühstück.

Termine:

- 11.10.
- 08.11.
- 13.12.

Anmeldung notwendig!

Kosten: 3,50 €*

Freuen Sie sich auf ein leckeres Frühstück, nette Gespräche und eine gesellige Runde.



AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Gedächtnistraining mit Frau Keller

Gemeinsam geistig fit bleiben! Spielerische Übungen für Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit in angenehmer Atmosphäre. **Jeden Donnerstag von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr!**

Erste Teilnahme kostenfrei, danach 3 €* pro Termin.

Alle sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!



*Niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden. Sprechen Sie uns gerne an.

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

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Geocaching im Oktober 2026

07.10. um 11 Uhr:
Treffpunkt am das.RUND, Grafenberger Allee 404
ca. 3 Kilometer Länge (2-3 Stunden), Runde durch die Ostparksiedlung

21.10. um 11 Uhr:
Treffpunkt am das.RUND, Grafenberger Allee 404
ca. 3 Kilometer Länge (2-3 Stunden), Runde durch Grafenberg

28.10. um 11 Uhr:
Treffpunkt in Gerresheim, Eingang St. Margareta
ca. 10 Kilometer Länge (4-5 Stunden), Rundweg durchs Rotthäuser Bachtal

Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung & Getränke und einen kleinen Snack mitbringen.

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Klönrunde

mit Stephanie Leibauer

Lust auf einen geselligen Abend in netter Runde?
Wir möchten gemeinsam quatschen, lachen, etwas essen
und einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen.



Termine: 18.09., 23.10. und 11.12.
jeweils von 17 Uhr bis 20 Uhr

Kosten: 3,50 €*

**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.

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

AWO
Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Lachyoga



Gemeinsam lachen tut gut!

Lachyoga schenkt Lebensfreude, stärkt das Wohlbefinden und bringt Menschen zusammen. Machen Sie mit und erleben Sie unbeschwerte Momente voller Lachen und Leichtigkeit.

Die nächsten Termine sind freitags am
09.10., 06.11. und 04.12. jeweils von 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Erste Teilnahme kostenfrei – anschließend 3 € pro Termin.*

Wir freuen uns auf Sie!

*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.

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

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum plus

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Weihnachtsdörfchen 2026

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag in vorweihnachtlicher Atmosphäre.

Freitag, den 27. November
von 13 Uhr bis 16 Uhr

Entdecken Sie liebevoll gestaltete Verkaufsstände mit handgemachten Geschenkideen, genießen Sie weihnachtliche Leckereien und verbringen Sie schöne Stunden in netter Gesellschaft.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Speisen und Getränke werden über Essensmarken ausgegeben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

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

Weihnachtslesung

„Advent, Advent – ein Schneemann brennt!“

Im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders ist die Theatergruppe Mummpitze zu Gast im „zentrum plus“ Ludenberg und lädt zu einer weihnachtlichen Lesung ein.

Donnerstag, 03.12.2026 um 18:00 Uhr

Wir freuen uns auf einen gemütlichen und unterhaltsamen Abend!



Eintritt ist frei!

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf