

**DRK-Zentrum Verl**

Österwieher Straße 22 | 33415 Verl

Bürozeiten: Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr | Tel. 5621

**Programm für die Monate Januar bis Juni 2025**

Veranstaltungsorte:	*	DRK-Zentrum
	**	Turnhalle der Marienschule
	***	Kleinschwimmhalle Schulzentrum

**Januar**

Dienstag	07.01.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	08.01.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	08.01.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Freitag	10.01.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	15.01.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	15.01	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Donnerstag	16.01	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	22.01	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	22.01	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Freitag	24.01	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	29.01	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	29.01	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen

**Februar**

Dienstag	04.02.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	05.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	05.02	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Mittwoch	12.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	12.02.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	14.02.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	19.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	19.02.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Donnerstag	20.02.	14.30-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	26.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	26.02.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen
Freitag	28.02.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	

## März

Dienstag	04.03.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	05.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	05.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Mittwoch	12.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	12.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	14.03.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	19.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	19.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Donnerstag	20.03.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	26.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	26.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen
Freitag	28.03.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	

## April

Dienstag	01.04.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	02.04.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik / Mobilität im Alter**	
Mittwoch	02.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Mittwoch	09.04.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	09.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	11.04.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	16.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Donnerstag	17.04.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	23.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	25.04.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	30.04.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	30.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen

## Mai

Dienstag	06.05.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	07.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	07.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Freitag	09.05.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	14.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	14.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Donnerstag	15.05.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	21.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	21.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Freitag	23.05.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	

Mittwoch	28.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	28.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen

### **Juni**

Dienstag	03.06.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	04.06.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	04.06.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Mittwoch	11.06.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	11.06.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	13.06.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	18.06.	14.00-15.00 Uhr	Stuhlgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	18.06.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Mittwoch	25.06.	14.00-15.00 Uhr	Stuhlgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	25.06.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen
Donnerstag	26.06.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Freitag	27.06.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	

---

---

### **Wassergymnastik\*\*\* (nur mit Jahreskarte)**

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien)      15.45-16.45 Uhr

**Voranmeldung Wassergymnastik/Jahreskarten:** Annette Arns, Tel. 5621

---