

DRK-Zentrum Verl

Österwiecher Straße 22 | 33415 Verl

Bürozeiten: Dienstag 09.00 – 12.00 Uhr | Tel. 5621

Programm für die Monate Januar bis Juni 2026

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

Januar

Dienstag	06.01.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*
Mittwoch	07.01.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	07.01.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Waffeln
Freitag	09.01.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*
Mittwoch	14.01.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	14.01	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Brötchen
Donnerstag	15.01	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*
Mittwoch	21.01	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	21.01	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Kuchen
Freitag	23.01	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*
Mittwoch	28.01	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	28.01	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Grillen

Februar

Dienstag	03.02.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*
Mittwoch	04.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	04.02	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Waffeln
Mittwoch	11.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	11.02.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Brötchen
Freitag	13.02.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*
Mittwoch	18.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	18.02.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Kuchen
Donnerstag	19.02.	14.30-16.00 Uhr	Gehirnjogging*
Mittwoch	25.02.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch	25.02.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen* Grillen
Freitag	27.02.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*

März

Dienstag	03.03.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	04.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	04.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Mittwoch	11.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	11.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	13.03.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	18.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	18.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Donnerstag	19.03.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	25.03.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	25.03.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen
Freitag	27.03.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	

April

Mittwoch	01.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Dienstag	07.04.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	08.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	10.04.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	15.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Mittwoch	15.04.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Donnerstag	16.04.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	22.04.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	22.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Freitag	24.04.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	29.04.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/ Mobilität im Alter**	
Mittwoch	29.04.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Grillen

Mai

Dienstag	05.05.	16.00-18.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Mittwoch	06.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	06.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Waffeln
Freitag	08.05.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	
Mittwoch	13.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	13.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Brötchen
Mittwoch	20.05.	14.00-15.00 Uhr	Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**	
Mittwoch	20.05.	14.30-17.00 Uhr	Genießen-Klönen-Spielen*	Kuchen
Donnerstag	21.05.	14.00-16.00 Uhr	Gehirnjogging*	
Freitag	22.05.	14.30-16.00 Uhr	Rollator-Club*	

Mittwoch 27.05. 14.00-15.00 Uhr Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch 27.05. 14.30-17.00 Uhr Genießen-Klönen-Spielen* Grillen

Juni

Dienstag 02.06. 16.00-18.00 Uhr Gehirnjogging*
Mittwoch 03.06. 14.00-15.00 Uhr Sitzgymnastik/Mobilität im Alter**
Mittwoch 03.06. 14.30-17.00 Uhr Genießen-Klönen-Spielen* Waffeln
Mittwoch 10.06. 14.00-15.00 Uhr Sitzgymnastik/ Mobilität im Alter**
Mittwoch 10.06. 14.30-17.00 Uhr Genießen-Klönen-Spielen* Brötchen
Freitag 12.06. 14.30-16.00 Uhr Rollator-Club*
Mittwoch 17.06. 14.00-15.00 Uhr Stuhlgymnastik/ Mobilität im Alter**
Mittwoch 17.06. 14.30-17.00 Uhr Genießen-Klönen-Spielen* Kuchen
Donnerstag 18.06. 14.00-16.00 Uhr Gehirnjogging*
Mittwoch 24.06. 14.00-15.00 Uhr Stuhlgymnastik/ Mobilität im Alter**
Mittwoch 24.06. 14.30-17.00 Uhr Genießen-Klönen-Spielen* Grillen
Freitag 26.06. 14.30-16.00 Uhr Rollator-Club*

Wassergymnastik* (nur mit Jahreskarte)**

Jeden Donnerstag (außer in den Ferien) 15.30-16.30 Uhr

Voranmeldung Wassergymnastik/Jahreskarten: Sandra Pape, Tel. 5621
