

## **DRK-Zentrum Verl**

Österwieher 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

---