



**Bewegung lohnt sich!**

**Runder Tisch für  
SeniorenFragen  
Mettmann e.V.**



*Kontakt:*

Tel.: 02104-980 466  
Neanderstraße 85  
40822 Mettmann  
rtfs@mettmann.de  
www.rtfS-mettmann.de

**In Bewegung**



**Kostenlose  
Schnupperangebote**  
Bewegung im Alter

**2018**

**Runder Tisch für  
SeniorenFragen  
Mettmann e.V.**



# Kostenlose Schnupperangebote 2018

Tag	Zeit	Aktion & Ort	Veranstalter & Ansprechpartner
27.02.	15.00 Uhr	Vortrag „Mit den Jahreszeiten jederzeit aktiv bleiben“ Frau Prof. Dr. Kuske Düsseldorfer Straße 154	Johanneshaus Seniorentreff Frau Droste, Telefon: 02104/ 71011
21.03.	15.00 bis 16.00 Uhr	MOVITA – Mobilität - Vitalität - Tanz – fit wie ein Turnschuh für Damen im besten Alter Bahnstraße 25	AWO-Treff Mettmann Frau Buscher-Sander mit Krauss - die Tanzschule, Tel.: 02104/ 25555
25.04.	15.00 Uhr	Boule-Turnier für Seniorinnen & Senioren Seibelstraße 3	Senioren-Park carpe diem Frau Baur, Telefon: 02104/ 6969-0
15.05.	9.30 Uhr	Trommelworkshop für Jung und Alt Düsseldorfer Straße 20	Haus St. Elisabeth Herr Wigge, Telefon: 02104/ 792-0
28.05.	10.00 bis 12.30 Uhr	Bewegtes Quartier - rund um den Goldberger Teich Fit bis ins hohe Alter Bahnstraße 55	DRK- Begegnungszentrum Frau Ribbert, Telefon: 02104/ 2169-35
06.06.	15.00 Uhr	Spielenachmittag mit Wikingerschach, Anmeldung bei Fr. Schmitt, Tel.: 02104/ 1419-130, Neanderstraße 68-72	SKFM-Mettmann, Tagesstätte Frau Bielemeier, Telefon: 02104/ 1419-0
14.07.	14.00 Uhr	Wandertreff für ca. 2-3 Stunden mit Pause Schumannstraße 2-4	Quartier „Treffpunkt Süd“ Herr Güde, Telefon: 02104/ 22761
06.08.	15.00 bis 17.00 Uhr	Seniorenkegeln Düsseldorfer Straße 154	Johanneshaus Seniorentreff Frau Droste, Telefon: 02104/ 71011
13.08.	10.00 bis 12.30 Uhr	Angebot wie 28.05. (siehe oben)	Initiator wie 28.05. (siehe oben)
05.09.	jeweils ab 11.15/ 14/ 15 Uhr	11.15 Uhr Venengymnastik, 14 Uhr Hockergymnastik 15 Uhr Nordic Walking, Gartenstraße 4-8	Institut für Gesundheitsförderung Frau Kiepe, Ev. Krankenhaus Mettmann
05.09.	11.00 bis 15.00 Uhr	Informationsstand zum Thema „Bewegung“ & weiteren Angeboten Gartenstraße 4-8, Ev. Krankenhaus Mettmann	Runder Tisch für Seniorenfragen Mettmann e.V.
18.09.	10.00 bis 11.00 Uhr	Im Gleichgewicht bleiben - Ein Übungsparcours zur Sturzprophylaxe Neanderstraße 16 d	me-sport e.V. Sandra Pietschmann, Telefon: 02104/ 976006
11.10.	10.30 bis 11.30 Uhr	Gemeinschaftliches Singen Freiheitstraße 19a	Seniorenheim Neandertal, Ev. Kirchengemeinde Herr Lentzsch, Telefon: 02104/ 987-0
06.11.	10.30 bis 11.30 Uhr	Bewegt gedacht! - Sportliches für Körper und Geist Düsseldorfer Straße 20	Seniorentreff „jute Stuw“ Telefon: 02104/ 792300
05.12.	über Anmeldung (s. rechts)	Ausgleichs- und Fitnessgymnastik für junggebliebene Senior/-innen Ort über Anmeldung (Telefon, E-Mail siehe rechts)	Caritas Netzwerktreff, Kaplan-Flintrop-Haus Herr Güde, Telefon 02104/ 22761 E-Mail robert.guede@caritas-mettmann.de