

# September/ Oktober 2026



= Die Kosten für die Teilnahme an diesem Betreuungsangebot können Sie selbst bei der Pflegekasse einreichen, sofern Sie einen Pflegegrad besitzen.

## Montag, 28.09.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 09:30 –<br>11:30 Uhr                                                                | <b>Freies Training an den Geräten begleitet durch<br/>Linus Budeus</b>                                                                                                                                                                                                                 | Fitnessraum        |
| 09:30 -<br>10:30 Uhr                                                                | <b>Sprechstunde der Volksbank Münsterland<br/>Nord eG</b>                                                                                                                                                                                                                              | Clubraum           |
| 10:00 Uhr                                                                           | <b>Literaturkreis mit Frau Förster</b><br><br>Gemeinsam wird Julia Schochs „Das Liebespaar des Jahrhunderts“<br>besprochen. Bitte lesen Sie das Buch vorab, um teilnehmen zu können.                                                                                                   | Bibliothek         |
| <b>15:00 Uhr</b>                                                                    | <b>Tibus Talk <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                                                                                                                                                     | Veranstaltungssaal |
| 15:30 Uhr                                                                           | <b>Vorlesekreis mit Yvonne Waldow</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | Malatelier         |
|  | Benötigen Sie Hilfe beim Ausfüllen der Menüpläne oder möchten Sie<br>Unterstützung beim Lesen von Rundschreiben, dem<br>Veranstaltungskalender oder tagesaktuellen Informationen?<br>Wir unterstützen Sie gerne!<br>Bitte melden Sie sich an der Rezeption an. Kosten: 6 € pro Person. |                    |

**Dienstag, 29.09.**

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 08:30 –<br>09:30 Uhr                                                              | <b>Nordic Walking und flottes Gehen<br/>mit Alexander Geißler</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gymnastikraum      |
| 09:30 Uhr                                                                         | <b>Sitzgymnastik I mit Frau Ferling</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gymnastikraum      |
| 10:00 -<br>11:00 Uhr                                                              | <b>Farben des Jahres: Kreativangebot mit Stephanie<br/>Wilms - auch mit Arthrose gut machbar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bewohnerküche      |
|  | Jahreszeitliche Bastelarbeiten entstehen mit unterschiedlichen Materialien und Ideen aus der Natur. Die Projekte sind so ausgewählt, dass sie auch für Menschen mit Arthrose gut geeignet sind und ein entspanntes, gelenkschonendes Gestalten ermöglichen. € 6,00 pro Person inkl. Getränk und Keksen. Dieses Angebot findet alle 2 Wochen statt. <b>Das Material wird kostenfrei gestellt.</b> Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.                                                                                                |                    |
| 10:00 -<br>11:30 Uhr                                                              | <b>Kappernagel Orthopädie- und<br/>Rehatechnik GmbH &amp; Co.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Raum 7.203         |
|                                                                                   | Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |
| 10:00 -<br>12:00 Uhr                                                              | <b>Reinigung:</b><br>Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Raum 4.006         |
| 10:30 Uhr                                                                         | <b>Sitzgymnastik II mit Frau Ferling</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gymnastikraum      |
| 10:30 -<br>12:00 Uhr                                                              | <b>Beratung und Gesundheits-Prävention<br/>und Rehabilitation</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Malatelier         |
| <b>16:00 Uhr</b>                                                                  | <b>Bilderwelten - Bedeutende Bauwerke III: Der Louvre</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Veranstaltungssaal |
|                                                                                   | Der Louvre in Paris zählt zu den größten und meistbesuchten Kunstmuseen der Welt. Doch auch der Bau selbst hat eine bemerkenswerte Entwicklung, die über eine mächtige Burganlage und eine repräsentative Residenz bis zum Musée du Louvre reicht. Er ist nicht nur künstlerisch bedeutend, da viele große Architekten an ihm gebaut haben, es lassen sich auch wichtige Epochen der französischen Geschichte an ihm ablesen. <b>Markus von Hagen</b> stellt mit ihm eines der beeindruckendsten Gebäude der französischen Hauptstadt vor. |                    |

## Mittwoch, 30.09.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 08:00 -<br>09:00 Uhr | <b>Aquafitness mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bewegungsbad     |
| 09:15 Uhr            | <b>Alltagstraining für Herren mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Gymnastikraum    |
| 10:00 –<br>11:30 Uhr | <b>Schulung zur App „münster:mobil“</b><br><br>Fahrplanauskunft, Ticketkauf, und mehr: die Stadtwerke-App „münster:mobil“ hat viele Funktionen. In der kostenlosen Schulung erklärt Gerontologe und Medienexperte <b>Marcel Scharf</b> in Kooperation mit den Stadtwerken die App und beantwortet Fragen. Dauer: 90 Minuten. Das Angebot ist kostenfrei. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät (Telefon, iPad) mit. Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an. Hinweis: ein weiterer Termin findet am Mittwoch, den 7. Oktober statt. | Besprechungsraum |
| 10:15 Uhr            | <b>Englisch für Wiedereinsteiger mit Monika Pfützenreuter</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bibliothek       |
| 10:30 Uhr            | <b>Redaktionsrunde der Rundschau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Clubraum         |
| 10:30 Uhr            | <b>Taiji-Qigong für Frauen mit Frau Trau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gymnastikraum    |
| 14:00 -<br>14:45 Uhr | <b>Rumpfttraining &amp; Körperstabilität mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Gymnastikraum    |
| 15:00 Uhr            | <b>Rehasport mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gymnastikraum    |
| 16:00 Uhr            | <b>"Tanzen im Tibus"</b><br><br>Seniorentanz mit <b>Frau Doris Mosel-Göbel</b> . Voraussetzung ist eine sichere Steh- und Gehfähigkeit ohne den Einsatz von Hilfsmitteln, um an diesem Angebot teilzunehmen. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an. Dieses Angebot ist kostenfrei.                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gymnastikraum    |
| 18:00 Uhr            | <b>"Langer Mittwoch"</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zeitlos          |

## Donnerstag, 01.10.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 08:30 –<br>09:15 Uhr | <b>Alles Durchbewegen – Gruppengymnastik mit<br/>Alexander Geißler</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gymnastikraum      |
| 09:30 -<br>10:30 Uhr | <b>„Wir tun uns etwas Gutes“ – Gymnastikangebot mit<br/>Frau Philipzen</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Gymnastikraum      |
| 09:30 -<br>10:30 Uhr | <b>Gedächtnistraining/Gehirnjogging<br/>Gruppe 1 Rot mit Frau Förster</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bibliothek         |
| 10:00 -<br>12:00 Uhr | <b>Reinigung:</b><br>Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Raum 4.006         |
| 10:00 -<br>12:00 Uhr | <b>Annahme von Näh- und Schneiderarbeiten durch<br/>Frau Grenz</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Raum 5.312         |
| 10:45 -<br>11:30 Uhr |  <b>Sitzgymnastik "Platin" mit<br/>Sabine Heumann</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gymnastikraum      |
| 11:00 -<br>12:00 Uhr | <b>Gedächtnistraining/Gehirnjogging<br/>Gruppe 2 Rot mit Frau Förster</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bibliothek         |
| <b>16:00 Uhr</b>     | <b>Christlicher Wortgottesdienst mit Kai Schuldt</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Veranstaltungssaal |
| <b>19:30 Uhr</b>     | <b>Plattdeutscher Leseabend<br/>der Augustin Wibbelt-Gesellschaft</b><br><br>Zum Inhalt des Buchs „Dat veerte Gebott“, das 1912 erschien: Der alte Bauer Schulte Hellkamp macht es seiner Umgebung, besonders seinem Sohn und der Schwiegertochter, nicht leicht. Wie ist da mit dem vierten Gebot, dass man seine Eltern ehren solle, umzugehen? Zusätzliche Unruhe bringt der „Studiosus“ Niggekamp ins Dorf, der hier seine Studien über Hoch- und Plattdeutsch vorantreiben will. Alles in allem eine typisch Wibbeltsche Mischung und Garantie für humorvolle Unterhaltung, ohne dass der Ernst des Lebens in den Hintergrund treten muss.<br><br>Moderiert werden die Leseabende von <b>Bernd Artmann</b> .<br><br>Eine Veranstaltung der Augustin-Wibbelt-Gesellschaft e.V. | Bibliothek         |

## Freitag, 02.10.

|                      |                                                                                                                                                                                                |                 |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 09:30 –<br>11:30 Uhr | <b>Freies Training an den Geräten begleitet durch<br/>Alexander Geißler</b>                                                                                                                    | Fitnessraum     |
| 10:30 Uhr            | <b>Bewegung mit Köpfchen<br/>mit Frau Philipzen</b>                                                                                                                                            | Gymnastikraum   |
| 10:30 –<br>12:00 Uhr | <b>NEU: Zuhörbank „Zeit zum Zuhören. Zeit für Sie.“</b>                                                                                                                                        | Raum 7.203      |
| 11:00 Uhr            |  <b>Gedächtnistraining mit Kai Schuldt</b>                                                                    | Clubraum        |
| 15:00 -<br>16:00 Uhr | <b>Selbstverteidigung für Seniorinnen<br/>mit Margit Weber</b>                                                                                                                                 | Gymnastikraum   |
| 16:00 Uhr            | <b>„So war's“ mit Helga Westphal</b>                                                                                                                                                           | Bibliothek      |
|                      |  Heute sehen Sie „Wachau – Land am Strome“, eine 2005 produzierte ORF-Universum-Dokumentation von Georg Riha. |                 |
| 18:00 Uhr            | <b>"Langer Freitag"</b>                                                                                                                                                                        | Zeitlos         |
| 19:00 Uhr            | <b>Singkreis mit Monika Pfützenreuter</b>                                                                                                                                                      | Foyer, 5. Etage |

## Samstag, 03.10. (Tag der deutschen Einheit)

Von Samstag 15:00 Uhr bis Montag 07.00 Uhr steht die Tischtennisplatte für Sie im Gymnastikraum bereit. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Achtung: Ab sofort erhalten Sie Tischtennisschläger und Bälle gegen Unterschrift an der Rezeption. Bitte geben Sie diese nach Spielende wieder an der Rezeption ab. Vielen Dank.

|           |                                            |          |
|-----------|--------------------------------------------|----------|
| 15:00 Uhr | <b>Offene Spielgruppe - ohne Anmeldung</b> | Clubraum |
|-----------|--------------------------------------------|----------|

## Sonntag, 04.10.

|           |                                                                  |            |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------|
| 17:00 Uhr | <b>Günter Kassebeer präsentiert<br/>Meisterwerke der Klassik</b> | Bibliothek |
|-----------|------------------------------------------------------------------|------------|



**Wolfgang A. Mozart**

Konzert für Klavier und Orchester Nr. 20 d-Moll KV 466

**Franz Schubert**

Sinfonie Nr. 8 C-Dur (D 944)

Montag, 05.10.

---

|                      |                                                                                              |             |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 09:30 -<br>11:30 Uhr | <b>Freies Training an den Geräten begleitet durch<br/>Alexander Geißler <b>Entfällt!</b></b> | Fitnessraum |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

---

|           |                                                                                                                          |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 12:00 Uhr | <b>Anmeldeschluss für die Veranstaltung „ Lieder und<br/>Chansons über Zusammenhalt und Haltung“ am 06.<br/>Oktober.</b> | Rezeption |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

---

|           |                                       |            |
|-----------|---------------------------------------|------------|
| 15:30 Uhr | <b>Vorlesekreis mit Yvonne Waldow</b> | Malatelier |
|-----------|---------------------------------------|------------|

---



Benötigen Sie Hilfe beim Ausfüllen der Menüpläne oder möchten Sie Unterstützung beim Lesen von Rundschreiben, dem Veranstaltungskalender oder tagesaktuellen Informationen? Wir unterstützen Sie gerne! Bitte melden Sie sich an der Rezeption an. Kosten: 6 € pro Person.

---

|           |                      |                 |
|-----------|----------------------|-----------------|
| 17:00 Uhr | <b>Offener Treff</b> | Foyer, 5. Etage |
|-----------|----------------------|-----------------|

---



Ob für ein kleines Pläuschchen, neue Bekanntschaften oder einfach eine entspannte Auszeit – dieser Treff ist für alle da! Es handelt sich um ein offenes Angebot, bei dem jeder herzlich willkommen ist.

Für Getränke ist selbstverständlich gesorgt.

Kommen Sie vorbei, lassen Sie den Tag in angenehmer Atmosphäre ausklingen und genießen Sie nette Gespräche.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

---

## Dienstag, 06.10.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 08:30 -<br>09:30 Uhr                                                              | <b>Nordic Walking und Flottes Gehen<br/>mit Alexander Geißler <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gymnastikraum      |
| 09:30 Uhr                                                                         | <b>Sitzgymnastik I mit Frau Ferling</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gymnastikraum      |
| 10:00 -<br>11:00 Uhr                                                              | <b>„Fit im Kopf – fit zu Fuß“<br/>mit Stephanie Wilms</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bewohnerküche      |
|  | € 6,00 pro Person. Maximal 4 Gäste mit Rollatoren, Rollstuhlfahrer benötigen eine eigene Begleitperson. Alle 14 Tage.<br>Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |
| 10:00 -<br>12:00 Uhr                                                              | <b>Reinigung:</b><br>Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Raum 4.006         |
| 10:00 -<br>11:30 Uhr                                                              | <b>Kappernagel Orthopädie- und Rehathechnik<br/>GmbH &amp; Co.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Raum 7.203         |
|                                                                                   | Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |
| 10:30 Uhr                                                                         | <b>Sitzgymnastik II mit Frau Ferling</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Gymnastikraum      |
| 10:30 -<br>12:00 Uhr                                                              | <b>Beratung und Gesundheits-Prävention<br/>und Rehabilitation <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Malatelier         |
| 12:00 Uhr                                                                         | <b>Anmeldeschluss für die Küchenführung am 08.10.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Rezeption          |
| <b>15:00 Uhr</b>                                                                  | <b>„... und Du wirst niemals alleine gehen!“ - Lieder und<br/>Chansons über Zusammenhalt und Haltung</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Veranstaltungssaal |
|                                                                                   | <p>Freuen Sie sich auf anspruchsvolle, nachdenkliche und charmante Lieder und Chansons, auf den Jahreszyklus "Baum des Lebens" von Peter Maffay aus dem Musical "Tabaluga", eine Hommage von Reinhard Mey an seine Mutter und auf Johannes Oerding mit "Heimat". Dazu kommen unvergessene Hits von Nena und Edith Piaf, Udo Lindenberg, Udo Jürgens und ABBA, Georg Kreisler u.v.m.</p> <p>Das Duo „<b>Mondi di Notte</b>“ – <b>Mona Lichtenhof und Dieter Dasbeck</b> – präsentieren an diesem besonderen Nachmittag unvergessliche Klassiker von großen Künstlern, interpretiert mit zwei harmonischen Stimmen, zwei Gitarren und viel Gefühl. Das Duo nimmt Sie mit hinter die Kulissen der Musikgeschichte und verleiht den Hits eine persönliche Note: Wie sind die Songs entstanden? Welche Geschichten verbergen sich hinter den Texten?</p> <p>Eine musikalische Entdeckungsreise, die zum Mitsingen, Nachdenken, Austausch und Frohsein einlädt!</p> <p>Anschließend kleiner Umtrunk mit Imbiss, Sekt und Selters.</p> <p>Bitte melden Sie sich bis Montag, 5. Oktober um 1:00h an der Rezeption an.</p> <p>Eine Veranstaltung des Vereins Studierender im Alter e.V.</p> |                    |

## Mittwoch, 07.10.

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 08:00 -<br>09:00 Uhr | <b>Aquafitness mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bewegungsbad      |
| 09:15 Uhr            | <b>Alltagstraining für Herren mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gymnastikraum     |
| 10:00 –<br>11:30 Uhr | <b>Schulung zur App „münster:mobil“</b><br><br>Fahrplanauskunft, Ticketkauf, und mehr: die Stadtwerke-App „münster:mobil“ hat viele Funktionen. In der kostenlosen Schulung erklärt Gerontologe und Medienexperte <b>Marcel Scharf</b> in Kooperation mit den Stadtwerken die App und beantwortet Fragen. Dauer: 90 Minuten. Das Angebot ist kostenfrei. Bitte bringen Sie Ihr Mobilgerät (Telefon, iPAD) mit. Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an. | <b>Malatelier</b> |
| 10:15 Uhr            | <b>Englisch für Wiedereinsteiger</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bibliothek        |
| 10:30 Uhr            | <b>Redaktionsrunde der Rundschau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Clubraum          |
| 10:30 Uhr            | <b>Taiji-Qigong für Frauen mit Frau Trau</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gymnastikraum     |
| 14:00 -<br>14:45 Uhr | <b>Rumpftraining &amp; Körperstabilität mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gymnastikraum     |
| 15:00 Uhr            | <b>Rehasport mit Frau Kruse</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gymnastikraum     |
| 16:00 Uhr            | <b>„Tanzen im Tibus“</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gymnastikraum     |
| <b>18:00 Uhr</b>     | <b>„Langer Mittwoch“</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zeitlos           |

## Donnerstag, 08.10.

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 08:30 -<br>09:15 Uhr                                                                            | <b>Alles Durchbewegen - Gruppengymnastik mit Alexander Geißler <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                                                                                                                                           | Gymnastikraum      |
| 09:30 -<br>10:30 Uhr                                                                            | <b>„Wir tun uns etwas Gutes“ – Gymnastikangebot mit Frau Philipzen</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | Gymnastikraum      |
| 09:30 -<br>10:30 Uhr                                                                            | <b>Gedächtnistraining/Gehirnjogging<br/>Gruppe 1 Grün mit Frau Förster</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Bibliothek         |
| 10:00 -<br>12:00 Uhr                                                                            | <b>Reinigung:</b><br>Annahme von Wäsche, Kleidung und Schuhen.                                                                                                                                                                                                                                                                | Raum 4.006         |
| 10:00 -<br>12:00 Uhr                                                                            | <b>Annahme von Näh- und Schneiderarbeiten durch Frau Grenz</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | Raum 5.312         |
| 10:45 Uhr<br> | <b>Sitzgymnastik "Platin" mit Sabine Heumann</b><br><br>Bitte melden Sie sich an der Rezeption an.<br>Kosten € 4,50 pro Person inkl. Fitness-Getränk.                                                                                                                                                                         | Gymnastikraum      |
| 11:00 -<br>12:00 Uhr                                                                            | <b>Gedächtnistraining/Gehirnjogging<br/>Gruppe 2 Grün mit Frau Förster</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | Bibliothek         |
| <b>15:00 Uhr</b>                                                                                | <b>Küchenführung mit Michael Neve</b><br><br>Schauen Sie einmal ins 'Herz' der Tibus Residenz. <b>Michael Neve</b> erklärt Ihnen den Ablauf der Küche, die Zusammenarbeit mit dem Service und das Bestellsystem für knapp 13.000 Mahlzeiten im Monat.<br>Bitte melden Sie sich bis zum 6.10., 12.00 Uhr, an der Rezeption an. | Rezeption          |
| 15:30 Uhr                                                                                       | <b>Geschichtskreis zum Mitmachen 2<br/>mit Monika Pfützenreuter</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | Bibliothek         |
| <b>16:00 Uhr</b>                                                                                | <b>Evangelischer Gottesdienst<br/>mit Pfarrer Dr. Christoph Nooke</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | Veranstaltungssaal |

## Freitag, 09.10.

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 09:30 -<br>11:30 Uhr                                                              | <b>Freies Training an den Geräten begleitet durch<br/>Alexander Geißler <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                             | Fitnessraum     |
| <b>09:45 -<br/>10:45 Uhr</b>                                                      | <b>„Rund um den Block“<br/>mit Yvonne Waldow</b>                                                                                                                                                                         | Bewohnerküche   |
|  | € 6,00 pro Person. Maximal 4 Gäste mit Rollatoren, Rollstuhlfahrer benötigen eine eigene Begleitperson. Alle 14 Tage. Bitte melden Sie sich an der Rezeption an. Bei Regen kann die Veranstaltung kurzfristig entfallen. |                 |
| 10:15 Uhr                                                                         | <b>Geschichtskreis zum Mitmachen 1<br/>mit Monika Pfützenreuter</b>                                                                                                                                                      | Bibliothek      |
| 10:30 Uhr                                                                         | <b>Bewegung mit Köpfchen<br/>mit Frau Philipzen</b>                                                                                                                                                                      | Gymnastikraum   |
| 11:00 Uhr                                                                         |  <b>Gedächtnistraining mit Kai Schuldt</b>                                                                                              | Clubraum        |
| 15:00 –<br>16:00 Uhr                                                              | <b>Selbstverteidigung für Seniorinnen<br/>mit Margit Weber</b>                                                                                                                                                           | Gymnastikraum   |
| 18:00 Uhr                                                                         | <b>„Langer Freitag“ <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                                                                                 | Zeitlos         |
| 19:00 Uhr                                                                         | <b>Singkreis <b>Entfällt!</b></b>                                                                                                                                                                                        | Foyer, 5. Etage |

## Samstag, 10.10.

Von **Samstag 15:00 Uhr** bis **Montag 07.00 Uhr** steht die **Tischtennisplatte** für Sie im **Gymnastikraum** bereit. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

|           |                                            |          |
|-----------|--------------------------------------------|----------|
| 15:00 Uhr | <b>Offene Spielgruppe - ohne Anmeldung</b> | Clubraum |
|-----------|--------------------------------------------|----------|

**Sonntag, 11.10.**

---

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| <b>16:30 Uhr</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Schülerkonzert</b> | Veranstaltungssaal |
| <p>Acht Schüler der Klasse von Dipl.-Musiklehrerin <b>Marina Rozhneva</b> im Alter von 10 bis 23 Jahre spielen Klavierwerke verschiedener Komponisten aus unterschiedlichen Epochen.</p> <p>Der Auftritt erfolgt unentgeltlich – das Spendenkörbchen der Klavierschule freut sich daher über Ihre Aufmerksamkeit.</p> |                       |                    |

---

**Vorschau**

---

|                           |                                                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Montag, 12.10.</b>     | <b>Konzert ‚Live Music Now‘</b>                                                                                                               |
| <b>Dienstag, 13.10.</b>   | <b>Literatur für Liebhaber mit Markus und Marion von Hagen</b>                                                                                |
| <b>Donnerstag, 15.10.</b> | <b>Kegeln im Café Extrablatt mit Alexander Geißler</b>                                                                                        |
| <b>Freitag, 16.10.</b>    | <b>Premierenmatinée der Theaterwerkstatt<br/>Longevity - Serotonin - der Schlüssel zu Glück und<br/>Wohlbefinden mit Dr. Jan-Dirk Fauteck</b> |
| <b>Sonntag, 18.10.</b>    | <b>Günter Kassebeer präsentiert Meisterwerke der Klassik</b>                                                                                  |
| <b>Montag, 19.10.</b>     | <b>Philosophiekreis mit Hannes Hennemann<br/>Offener Treff mit Monika Köster-Preckel</b>                                                      |
| <b>Dienstag, 20.10.</b>   | <b>Stammtisch des BdS</b>                                                                                                                     |
| <b>Samstag, 24.10.</b>    | <b>Vernissage Bilderausstellung von Bewohnerin Frau Eva<br/>Ilseberg</b>                                                                      |
| <b>Sonntag, 25.10.</b>    | <b>Tibus-Konzert: Ausgewählte Klassik am Flügel</b>                                                                                           |

---