

Unser Neusser Team:

Achim Bieler.....0157 50467767
 Alexandra Melzer.....0176 46293970
 Alex Ritter.....0176 56974993
 Ann-Kathrin Hild.....01590 6193422
 Boris Hill.....0176 47026632
 Christiane Gastes.....015902170504
 Eileen Guhl.....017621432774
 Claudia Schiefer.....0176 45933171
 Cornelia Dutiné.....0162 8880058
 Heike Oehler.....01577 4004396
 Jörg Maaßen.....01590 1293019
 Jörg Töpfer.....01575 8188696
 Petra Lohwasser.....017684946799
 Jessica Morgenstern.....017645930448
 Judith Lundie.....0176 43395294
 Martin Pristollik.....0176 85986552
 Monika Jordan.....0179 4306309
 Oliver Heymann.....0176 44413926
 Panagiotis Giannikakis.....0159 06769310
 Ronja van Heese.....0176 56612305
 Sabine Patten-Huhle.....0176 45976819
 Sabine Rother.....017642781691
 Sarah Arnold.....0176 45809223
 Stefan Neusser.....0176 42787547
 Stefan Schoenfeld.....0176 43605748
 Werner Lebeth.....0178 5803077
 Büro (Ulrike Lange).....02131 4057430
 Verwaltung.....02131 7622119

!!! Zur Anmeldung bitte in die jeweilige Teilnehmerliste eintragen!!!



Freizeitflyer Neuss Juni 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			1	2 Brunch (11:00)	3
5 Schwimmen (gemischt) (12:00)	6 Musikworkshop (16:30)	7 Freizeit Frühstück (10:00) ----- Entspannung (14:00)	8	9 Brunch (11:00) ----- Film-Nachmittag (14:30)	10
12 Fahrradwerkstatt (13:00)	13 Musikworkshop (16:30)	14 Frühstück (10:00) ----- Entspannung (12:00)	15 Fahrt nach Lindler (9:00)	16 Brunch (11:00)	17 Aquazoo (11:00)
19 Spargelesen (11:00)	20 Musikworkshop (16:30)	21 Klassisches Frühstück (10:00) ----- Entspannung (14:00)	22 Lieblingsstücke flicken (13:30 & 15:00) ----- Wandertag (10:00)	23 Brunch (11:00) ----- Film-Nachmittag (14:30)	24
26 Darts (16:00)	27 Musikworkshop (16:30)	28 Frühstück (10:00) ----- Entspannung (14:00)	29 Kreativkiste (11:00)	30 Brunch (11:00)	

Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung!
 Bitte bis spätestens einen Tag vorher anmelden.
 (Gruppenangebote finden erst ab 2 Personen statt.)

Film-Nachmittag

Wann: Freitag, den
9.6. (*Hair*) und 23.6. (*Pulp Fiction*)
von 14:30-17 h

Wo: jeweils unserer BeWo-Küche

----- Jörg Maaßen -----

Lieblingsstücke flicken

*„Oh, Rucksack kaputt, Gardine zu lang,
Knopf ab, Sofakissen kaputt...Loch drin...“*

Wann: Donnerstag, den 22.6. von
13:30-15:00h und 15:00-16:30h

-----mit Monika Jordan -----

Musik Workshop

Wann: Dienstags, den 6.6., 13.6.,
20.6., und 27.6.
von 16:30-18:30 Uhr

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-----mit Oliver Heymann ----

Kreativkiste

*"Gemeinsam gestalten wir Schönes und
Kreatives für uns selbst oder zum
Verschenken. Jeder kann eigene Ideen
mitbringen und seine Fähigkeiten vermitteln.
Basteln, malen, zeichnen, Handarbeit ... Alles
machen wir gemeinsam in der Kreativkiste"*

Wann: Donnerstag, den 29.6.
von 11-13 h

Wo: jeweils in unserer BeWo-
Küche

-----mit Judith Lundie -----

Dart Workshop

*Darts, auch Dart (süddeutsch
Spicken/Spicker/Spickern), ist ein
Geschicklichkeitsspiel und ein Präzisionssport, bei
dem mit Pfeilen auf eine runde Scheibe (die
Dartscheibe) geworfen wird. Der Spaß daran besteht
darin in geselliger Runde und vielleicht auch etwas
Ehrgeiz ein paar Pfeile zu
werfen. Es schult die Konzentration, Feinmotorik und
den Kopf.*

Wann: Montag, den 26.6.
von 16:00-18:00 h

----- Stefan Schonfeld -----

Schwimmen (gemischt)

Wann: Montag, 5.6.
um 12:00h

Eigenanteil je 2,50€

-----mit Werner Lebeth-----

Brunch

Am 2.6., den 9.6. (Sabine Patten-
Huhle), 16.6. (Jörg Maaßen), 23.6.
(Jessica Morgenstern) und den
30.06. (Monika Jordan)

Wann: Freitags, von 11-14h

-1,50-€ Eigenanteil -

Wo: jeweils in unserer BeWo-Küche

Spargelesen

Wann: Montag, den 19.6.
um 11 h

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-----mit Jörg Maaßen-----

Freizeit-Frühstück

Wann: Mittwoch, den 7.6. um 10 h
mit Werner Lebeth

litauisches Frühstück

Wann: Mittwoch, den 14.6. um 10 h
mit Monika Jordan

Klassisches Frühstück

Wann: Mittwoch, den 21.6. um 10 h
mit Sabine Patten-Huhle

Frühstück

Wann: Mittwoch, den 28.6. um 10 h
mit Jörg Töpfer

-1-€ Eigenanteil -

Wo: jeweils in unserer BeWo-Küche

Entspannung

*Spüren Sie die Kraft und Ruhe, die Körper, Geist und Seele
in Einklang bringt!*

*Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
werden hintereinander bestimmte Muskelgruppen kurz
angespannt und dann wieder lockergelassen. Dadurch wird
die Entspannungsfähigkeit verbessert, ohne dass meditative
oder suggestive Fähigkeiten erforderlich sind. Die Übungen
können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden.*

*Der Vorteil der PME (Progressive Muskelentspannung) ist
die leichte Erlernbarkeit – auch bei Menschen, die sich sonst
"nicht entspannen können". Hierauf soll besonders Wert
gelegt werden. Zunächst ist lediglich eine Einübung der
körperlichen Bewegungen erforderlich, die im Verlauf die
Entspannungsfähigkeit erheblich verbessern können. Damit
können Stress und verschiedene körperliche und seelische
Beschwerden gelindert oder bei regelmäßiger Anwendung
sogar beseitigt werden.*

Wann: Mittwochs, den 7.6., 21.6. und 28.6., von
14:00-16:00h und am 14.06. von 12:00-14:00

Wo: Im BeWo

-----mit Heike Oehler-----

Fahrradwerkstatt

*"Luft raus, Kette ab und rostig, kommen Sie mit dem
Fahrradpatienten zu unserer Fahrradwerkstatt. Im
Rahmen der Möglichkeiten versuchen mit Ihnen Ihr
Fahrrad reparieren, hierzu kann man ohne
Voranmeldung mit dem Fahrradpatienten einfach
vorbeikommen. Ohne Garantie & Gewährleistung!"*

Wann: Montag, den 12.6. um 13:00

Wo: Garage Breitestraße 87

----- Boris Hill -----

Aquazoo

Wann: Samstag, den 17.6. um 11 h

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-3,50-€ Eigenanteil -

-----Cornelia Dutiné-----

Wandertag in den Tann Busch

*"Der Frühling ist da und wir wollen raus in die
Natur. Dafür gibt es unser Angebot, Spazieren
gehen, für die Ungeübteren, oder Wandern für die,
die mehr wollen, an einem Tag.*

*Heike Oehler und Boris Hill freuen sich auf Ihre
Anmeldung.*

Wann: Donnerstag, den 22.6.
von 10-16 h

Wo: Wir treffen uns am BeWo

-----mit Boris Hill & Heike Oehler-----

Fahrt nach Lindler

Wann: Donnerstag, den 15.06.
um 9 h

-----mit Jörg Maaßen-----

