

WOCHENPLAN

**Mai  
2026**

	Zeit	Beschreibung	Preis
Montag	9 <sup>30</sup> – 10 <sup>30</sup>	Englisch	Plätze frei!
	9 <sup>30</sup> - 10 <sup>30</sup>	Spanisch Fortgeschrittene	
	11 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	Gedächtnistraining 4	NEU! Plätze frei!
	11 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	Englisch	Plätze frei!
	10 <sup>15</sup> – 13 <sup>45</sup>	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	14 <sup>30</sup> – 16 <sup>30</sup>	Schreib-Café	
	14 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Kalligraphie	Plätze frei!
	14 <sup>30</sup>	Doppel-Kopf	
	18 <sup>00</sup>	Qi Gong	auf Anfrage
Dienstag	9 <sup>30</sup>	Qi Gong	
	10 <sup>45</sup> - 14 <sup>15</sup>	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	11 <sup>00</sup> – 12 <sup>30</sup>	Englisch Konversation	auf Anfrage
Mittwoch	11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Fit in den Tag - Gymnastik	2€
	12 <sup>15</sup> -13 <sup>45</sup>	Gedächtnistraining 3	auf Anfrage
	14 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Boule	
	14 <sup>00</sup>	Spielen und Kreatives	Offener Treff
	17 <sup>45</sup>	Tai Chi	10 Treffen: 70€
Donnerstag	10 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	Yoga für Senior*innen	Plätze frei!
	11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Yoga auf und am Stuhl	NEU! Plätze frei!
	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Digitales Angebot bei Fragen rund um das Mobiltelefon	Plätze frei!
	14 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Boule	
	14 <sup>30</sup> – 16 <sup>00</sup>	Gedächtnistraining 1	
	14 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	Skat	
Freitag	9 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	Bridge	auf Anfrage!
	10 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Walking mit Aufwärmtraining	
	11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	Italienisch Konversation	auf Anfrage! // 5.-€
	13 <sup>30</sup> -15 <sup>00</sup>	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	
	14 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	Doppel-Kopf	

**Dienstag, 05. Mai – 15.00 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre**

**Mittwoch, 06. Mai – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT**

**Dienstag, 12. Mai –10.45 Uhr – Tanzen mit Heidi Matheis – Rundtänze mit leicht erlernbaren Schritten – **Kosten: 3€ - Anmeldung nicht erforderlich!****

**Donnerstag, 14. Mai– 17.30 Uhr– KINO-Abend – in netter Runde gemeinsam einen Film auf großer Leinwand schauen, danach bei einem Glas Wein und selbst mitgebrachten Leckereien zusammensitzen – **Titel: siehe Aushang!****

**Montag, 18. Mai – 14.30 Uhr – Spielerunde mit Liesel Siebel**

**Mittwoch, 20. Mai – Tagesfahrt Gasometer Oberhausen – „Mythos Wald“ - Abfahrt 11.30 Uhr — **Kosten Busfahrt 25€ bei Anmeldung zu bezahlen – Eintritt Ausstellung: 11€ - Restaurantbesuch vor Ausstellung möglich!****

**Donnerstag, 21. Mai – 14.00 Uhr – Frauenstammtisch**

**Donnerstag, 21. Mai – 18.00 Uhr – MS Gruppe mit Liesel Siebel**

**Dienstag, 26. Mai – ab 10 Uhr – Fußpflege – Bei Anmeldung geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie erreichen können- siehe Aushang!**

**Dienstag, 26. Mai – 14.30 Uhr – Köln - Filmreise in die 80er Jahre – Dokumentation von H. Rheindorf, Teil 1: 1980 – 1985; Anmeldung erbeten!**

**Donnerstag, 28. Mai – 10.00 Uhr – Brunch – (10€) - Anmeldung erbeten!**

**Angebote alle vierzehn Tage**

**Dienstag, 05./ 19. Mai Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr**

**Dienstag, 05. Mai Offenes Singen - 16.15 Uhr**

**Mittwoch, 13./ 27. Mai Bridgegruppe - 13.30 Uhr – Hr. Mauthe**

**Sonntag, 03./ 17./ 31. Mai Bridgegruppe - 14.00 Uhr – Hr. Mauthe**

**Externe Veranstaltungen für die Mieter der GAG Alt- Müngersdorf**

**Montag, 11./ 25. Mai (Pfungstmontag) – 15.00 Uhr Spieletreff**

**Mittwoch, 06. Mai und Freitag, 22. Mai – 14.30 Uhr – Kaffeetreff**

**Pizza, Bier & Film** am Sonntag, 17. Mai 2026, 17 Uhr – essen, trinken, quatschen, gucken – ein Abend für Alleinstehende – Anmeldung: [PiBiFi@karl.koeln](mailto:PiBiFi@karl.koeln). // 0221/94401313 (Mi&Fr 9-12 Uhr) Pizza Margherita wird gestellt; Lieblingsbelag bitte selbst mitbringen. Film wird zusammen ausgesucht. Treffen im Int. Caritas-Zentrum unter der Kirche St. Karl, Zülpicher Str. 273 – herzlich willkommen!