

Gruppenangebote in unserem Gemeindezentrum

Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick unserer Gruppenangebote. Die meisten Angebote sind kostenfrei und für alle offen. Sollte eine Anmeldung notwendig sein oder ein Kostenbeitrag erhoben werden, ist dies extra vermerkt.

Übersicht:

- | | |
|--|------------------|
| 1. Allgemeine Angebote für Gemeinschaft – Kommunikation – Bildung | Seite 2 |
| 2. Musikalische Angebote | Seite 2 |
| 3. Spezielle Angebote für Frauen, Mütter und Väter | Seite 3 |
| 4. Spezielle Angebote für Männer | Seite 4 |
| 5. Spezielle Angebote für Senioren | Seite 5 |
| 6. Angebote für Freizeit und Gesundheit | Seite 6-7 |
| 7. Kreativ-Angebote | Seite 7-8 |
| 8. AA-Gruppe | Seite 9 |

1. Allgemeine Angebote für Gemeinschaft – Kommunikation – Bildung

Literarische Annäherung Dipl.-Bibliothekarin A. Klein Tel: 0214- 2 23 02	Zaungäste! Frau Klein führt in Werke und Texte bedeutender Schriftsteller ein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	In der Regel jeden 1. Dienstag im Monat um 19.30Uhr
Bibelgesprächskreis Pfarrer Merten Tel: 0214-2 02 87 34	Biblische Themen und Texte	Jeden 3. Mittwoch im Monat um 19.30Uhr <u><i>Termine siehe Gemeindebrief!</i></u>

2. Musikalische Angebote

Kirchenchor Sebastian Sell Tel: 0228- 2 40 11 95 8 Mobil: 0170- 6 00 08 30	Sing mit! Chorprobe und Projekte	montags von 19.30-21.00Uhr
Band „Living Hope“ Heinz Wendler Tel: 0214- 2 38 33	Unsere Instrumentalgruppe probt in der Hoffnungskirche	mittwochs von 19.00-21.45Uhr

3. Spezielle Angebote für Frauen, Mütter und Väter

<p>Eltern- Kind- Gruppe Leiterin Nidhi Udupa-Raghava Tel: 0176- 59 60 34 11</p>	<p>Offener Treff für Frauen, Mütter und Väter mit Kindern ab Babyalter bis zu 3 Jahren. Projekt „Griffbereit“</p>	<p>dienstags von 9.00-11.00Uhr im Jugendhaus, außer in den Ferien</p>
<p>Frauenkreis am Nachmittag Ute Hahn Tel: 0214- 2 20 57 Marianne Prüfer Tel: 0214- 2 2029</p>	<p>Nach gemeinsamem Beginn mit Kaffeetrinken werden religiöse und gesellschaftspolitische Themen besprochen, die für Frauen aktuell sind.</p>	<p>Jeden 2. Mittwoch 15.00-17.00Uhr</p>
<p>ABG-Gruppe Gundula Grün Tel: 0214- 2 44 77</p>	<p>In der Alltagsbewältigungs-Gruppe treffen sich Frauen zu gemeinsamen Gesprächen, Töpfern, Stricken, Kochen, Fahrrad fahren, Eis essen etc. Jede „Neue“ ist herzlich willkommen!</p>	<p>donnerstags von 18.00Uhr- 21.00Uhr <u>Termine siehe Gemeindebrief!</u></p>

4. Spezielle Angebote für Männer

TH-Rheindorf Lutz Godthardt Tel: 0214- 2 13 84	Treffpunkt Heimwerker Umschlagbörse der guten Ideen!	1 x mal im Monat nach Vereinbarung ab 19.00Uhr
Männerabend Michael Kristahn Tel: 0214- 86 09 98 11	Männer auf dem Weg	letzter Freitag im Monat von 19.30- 21.00Uhr <u>Termine siehe Gemeindebrief!</u>
Männer kochen Eugen Steinke Tel: 0214- 2 40 58	Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen Männern in der Kochkunst zu üben!	Jeden 3. Dienstag ab 17.00Uhr

5. Spezielle Angebote für Senioren

Internet für Senioren Jürgen Schuries Tel: 0214- 2 53 40	„ Wie surfe ich im Internet? “ Dieser Kurs ist speziell für Senioren gedacht- ob mit oder ohne Vorkenntnisse- ein Einstieg während des Jahres ist möglich. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden. Kostenbeitragspflichtig!	Jeden Dienstag von 10.00-11.30Uhr
Seniorenachmittage Mit Pfarrerin i.R. Zapf-Mankel	Ein Nachmittag voller Überraschungen für Menschen ab 55 Jahren. <u>Bitte im Gemeindebüro</u> <u>Tel. 0214- 82 000 13 anmelden!</u>	Jeden 3. Mittwoch von 15.00-17.00Uhr
Senioren-Café Inge Hopfner Tel: 0214- 2 25 55	Offener Treff für ältere Menschen Kaffee und Kuchen werden zu zivilen Preisen angeboten, Themen diskutiert, gemeinsame Ausflüge etc.	freitags von 14.00-16.30Uhr

6. Angebote für Freizeit und Gesundheit

<p>Senioren-gymnastik Karin Meyke Tel: 0214- 2 16 98</p> <p>Andrea Oltmann Tel: 0214- 2 28 79</p>	<p>Gruppe 1: 9.30-10.30Uhr Gruppe 2: 10.30-11.30Uhr</p> <p>Gruppe 3: 10.00-11.00Uhr Gruppe 4: 11.00-12.00Uhr</p> <p>Alle Gruppen sind kostenbeitragspflichtig!</p>	<p>Gruppen 1+2 montags bei Frau Meyke</p> <p>Gruppen 3+4 freitags bei Frau Oltmann</p>
<p>Tai Chi Wolfgang Rabenschlag Tel: 0214- 2 58 00</p>	<p>Eine asiatische meditative Bewegungsform, aus der Selbstverteidigung mit dem Ziel die körperliche Beweglichkeit zu erhalten und das Gedächtnis zu trainieren.</p>	<p>donnerstags von 9.00-11.30Uhr</p>
<p>Wandergruppe Eheleute Werner Tel: 0214- 2 37 79</p>	<p>Mit Bus und Bahn in die Natur und zu Sehenswürdigkeiten. Keine Gewaltmärsche! Gemeinsames Mittagessen als Abschluss. Bitte Aushang beachten!</p>	<p>Jeden 1. Mittwoch im Monat um 9.00Uhr</p>
<p>Frühstücksgruppe Ruth Koltermann Tel: 0214- 2 41 42</p>	<p>Treffpunkt zum gemeinsamen Frühstück</p>	<p>donnerstags um 9.30Uhr</p>

Yoga-Kurs Lika Holzem Tel: 0172- 57 05 616	Auch für Jüngere! 1Kurs besteht aus 10 Einheiten. Yoga hilft, den Körper fit und den Geist entspannter zu machen; das eigene Selbstbild zu entwickeln und vieles mehr. Bitte eine eigene Matte und bequeme Kleidung mitbringen! Kostenbeitragspflichtig!	Jeden Mittwoch von 18.30-20.00Uhr (außer in den Ferien)
Yoga-Kurs Lidia Bartoszewics Tel: 0152- 37 73 56 47	Kostenbeitragspflichtig!	Jeden Dienstag von 11.30-13.00Uhr (außer in den Ferien)

7. Kreativ-Angebote

Spaß mit Holz N.N.	Kreative Holzarbeiten werden unter Anleitung hergestellt. Für Anfänger und Fortgeschrittene	Jeden Dienstag um 19.00Uhr außer in den Ferien
Aquarellmalerei Ursula Kirchgrabner Tel: 02173- 5 71 63	Entdecken Sie Ihre Talente! Die bestehende Gruppe freut sich über jeden Neuzugang!	dienstags um 9.30Uhr

<p>Kleine Nähwerkstatt Ingrid Wodarsch Tel: 02173- 4 09 91 11</p>	<p>Erlernen Sie die Techniken des Nähens, den Umgang mit Schnittmustern, Zuschneiden, mit Abänderungen bis zum fertigen Kleidungsstück Kostenbeitragspflichtig!</p>	<p>Jeden 1. und 3. Dienstag von 9.30-12.00Uhr</p>
<p>Strick- und Handarbeitskreis Ruth Koltermann Tel: 0214- 2 41 42</p>	<p>Wer bei einer Tasse Kaffee gerne strickt etc. ist herzlich willkommen!</p>	<p>Jeden 4. Mittwoch um 15.00Uhr</p>
<p>Töpfergruppen Edith Ahlers Tel: 0214- 2 224 54</p>	<p>Kreatives Gestalten – keine Vorkenntnisse erforderlich. Neue Menschen sind willkommen! Zwei Gruppen. Kostenbeitragspflichtig!</p>	<p>donnerstags um 9.00Uhr freitags um 9.00Uhr</p>
<p>Aquarellmalkursus Gerda Meyersrenken Tel: 2 26 44</p>	<p>Unter fachlicher Anleitung erlernen Sie die Aquarellmaltechnik. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Kostenbeitragspflichtig!</p>	<p>donnerstags 14- täglich um 18.30 Uhr <i>Termine siehe Gemeindebrief!</i></p>
<p>Handarbeitskreis</p>	<p>Hier werden verschiedene Handarbeitstechniken eingeübt, z.B. Hardanger, Stricken, Häkeln.</p>	<p>freitags um 9.30Uhr</p>
<p>Ökumenischer Tanz- und Singkreis Herr Prüfer Tel: 0214- 2 20 29</p>	<p>Auch Vortragsabende gehören zum Repertoire! Bei Interesse bei Herrn Prüfer melden! Ort: Heilig Kreuz, Memelstraße</p>	<p>donnerstags um 19.30Uhr</p>

8. AA-Gruppe

Treffpunkt	Im Gemeindezentrum	montags um 19.30Uhr
------------	--------------------	---------------------