

# Freizeitaktivitäten für Waltroper Senior:innen

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Handarbeitgruppe 10:00 - 12:00 Uhr	<b>A</b> <b>1</b>	Rehasport 10:45 - 11:30 Uhr 11:45 - 12:30 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>	Fit im Rentenalter 9:45 - 10:45 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>	Tanzgruppe 14:00 - 17:00 Uhr	<b>C</b> <b>13</b>	Well-Fit für Frauen 8:45 - 10:15 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>
Fit im Rentenalter 10:30 - 11:30 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>	Handarbeitsgruppe 14:00 - 17:00 Uhr	<b>C</b> <b>6</b>	Aktiv bis 100 11:00 - 12:00 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>	Demenzcafé für Angehörige 1. Donnerstag im Monat 16:00 - 17:30 Uhr	<b>M</b> <b>14</b>	Rehasport 10:45 - 11:30 Uhr 11:45 - 12:30 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>
Rehasport 11:30 - 12:15 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>	DRK-Kaffeenachmittag 14tägig ungerade KW 14:30 - 16:00 Uhr	<b>F</b> <b>7</b>	AWO Treff 14:00 - 17:00 Uhr	<b>C</b> <b>6</b>	Seniorenachmittag 15:00 - 18:00 Uhr	<b>N</b> <b>17</b>	Body-Fit ins Wochenende 17:30 - 18:30 Uhr	<b>K</b> <b>11</b>
Senioren-gymnastik 14:30 - 15:30 Uhr	<b>C</b> <b>3</b>	Seniorentreff 14:30 - 16:30 Uhr	<b>G</b> <b>8</b>	Kaffeenachmittag & Vortrag 2. Mittwoch im Monat 15:00 - 17:00 Uhr	<b>O</b> <b>10</b>	Kreative Gruppe 15:30 - 17:00 Uhr	<b>G</b> <b>16</b>	Wassergymnastik DLRG 20:15 - 21:00 Uhr	<b>K</b> <b>5</b>
Spaziergänger-Gruppe 1. + 3. Montag 14:30 Uhr	<b>D</b> <b>4</b>	Tischtennis 18:00 - 19:30 Uhr	<b>H</b> <b>9</b>	Ev. Frauenhilfe -14 tägig- 15:00 - 17:00 Uhr	<b>G</b> <b>8</b>	Bewegungsgruppen 17:00 - 18:00 Uhr	<b>I</b> <b>9</b>		
(Faszien-Yoga-Dance) FaYoDa 20:00 - 21:30 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>	Fit im Alltag für Frauen ab 40 20:00 - 21:30 Uhr	<b>I</b> <b>2</b>	Gymnastik für Frauen ab 30 bis 90 16:00 - 17:00 Uhr	<b>K</b> <b>9</b>	AWO Tanzkreis "Kesse Sohle" 18:30 - 20:00 Uhr	<b>C</b> <b>15</b>		
Freies Schwimmen DLRG 20:15 - 21:00 Uhr	<b>E</b> <b>5</b>			Koronarsport 17:30 - 19:00 Uhr	<b>L</b> <b>12</b>	Do-Barre-Workout 19:00 - 20:00 Uhr	<b>K</b> <b>11</b>		
Aquafitness DLRG 20:30 - 21:00 Uhr	<b>E</b> <b>5</b>			Wirbelsäulengymnastik 18:00 - 19:00 Uhr	<b>K</b> <b>11</b>	Rehasport 19:15 - 20:00 Uhr	<b>B</b> <b>2</b>		
						Herrenriege - Gymnastik & Ballspiel ab 50 19:30 - 21:00 Uhr	<b>I</b> <b>2</b>		

**Ort und Kontakt  
siehe Rückseite**

## Kontaktdaten zu den Freizeitaktivitäten für Senior:innen

	<b>Veranstaltungsort</b>
<b>A</b>	St. Ludgerus; Hafenstr. 75
<b>B</b>	Turnhalle Realschule; Bergstr./ Ecke Ziegeleistr.
<b>C</b>	AWO Saal; Dortmunder Str.146 b
<b>D</b>	Seniorentreff am Markt; Raiffeisenplatz
<b>E</b>	Schwimmbad; Riphausstr. 33
<b>F</b>	DRK; Im Sauerfeld 6
<b>G</b>	Ev. Kirche; Im Sauerfeld 2
<b>H</b>	Sporthalle Gymnasium; Theodor-Heuss-Str. 1
<b>I</b>	Turnhalle Lindgren Schule; Delbrückstr. 1
<b>K</b>	Turnhalle/ Lehrschwimmbecken Oberwiese; Recklinghäuserstr. 201
<b>L</b>	Turnhalle Gesamtschule; Brockenscheidterstr. 100
<b>M</b>	St.-Laurentius-Stift; Hochstr. 20
<b>N</b>	St. Marien; Riphausstr. 2
<b>O</b>	SoVD im DRK; Im Sauerfeld 6

	<b>Kontakt</b>
<b>1</b>	02309 785581
<b>2</b>	02309 409259
<b>3</b>	02309 73482
<b>4</b>	seniorenbeirat@waltrop.de
<b>5</b>	m.dieding@waltrop.dlrg.de
<b>6</b>	02309 70447
<b>7</b>	s.monalisa@arcor.de
<b>8</b>	02309 921201
<b>9</b>	02309 3680 oder 02309 2625
<b>10</b>	0162 6640149
<b>11</b>	02309 782297
<b>12</b>	02309 4660
<b>13</b>	02309 74715
<b>14</b>	ohne Voranmeldung!
<b>15</b>	02309 3792
<b>16</b>	02309 75470 oder 02309 75850
<b>17</b>	02309 97050

### Bei Änderungen:

Stadt Waltrop  
Seniorenbüro  
Münsterstraße 1  
45731 Waltrop