

Freizeitaktivitäten für Waltroper Senior:innen

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

**Ort und Kontakt
siehe Rückseite**

Bei Änderungen:

Stadt Waltrop
Seniorenbüro
Münsterstr. 1, 45731 Waltrop

Kontaktdaten zu den Freizeitaktivitäten für Senior:innen

	Veranstaltungsort
A	St. Ludgerus; Hafenstr. 75
B	Turnhalle Realschule; Bergstr./ Ecke Ziegeleistr.
C	AWO Saal; Dortmunder Str.146 b
D	Seniorentreff am Markt; Raiffeisenplatz
E	Schwimmbad; Riphausstr. 33
F	DRK; Im Sauerfeld 6
G	Ev. Kirche; Im Sauerfeld 2
H	Sporthalle Gymnasium; Theodor-Heuss-Str. 1
I	Turnhalle Lindgren Schule; Delbrückstr. 1
K	Turnhalle/ Lehrschwimmbecken Oberwiese; Recklinghäuserstr. 201
L	Turnhalle Gesamtschule; Brockenscheidterstr. 100
M	St.-Laurentius-Stift; Hochstr. 20
N	St. Marien; Riphausstr. 2
O	SoVD im DRK; Im Sauerfeld 6
P	Dritter Ort; Ziegeleistraße 14

	Kontakt
1	02309 785581
2	02309 409259
3	02309 73482
4	seniorenbeirat@waltrop.de
5	m.dieding@waltrop.dlrg.de
6	02309 70447
7	s.monalisa@arcor.de
8	02309 921201
9	02309 3680 oder 02309 2625
10	0162 6640149
11	02309 782297
12	02309 4660
13	02309 74715
14	ohne Voranmeldung!
15	02309 3792
16	02309 75470 oder 02309 75850
17	02309 7871713

Bei Änderungen:

Stadt Waltrop
Seniorenbüro
Münsterstr. 1, 45731 Waltrop