

# Retraher

TERMINE UND

VERANSTALTUNGEN

- Bewegung und Gesundheit
- Wanderungen
- Fremdsprachen
- Fit am Computer und Handy
- Kunst und Kreativität
- Singen
- Literatur
- Philosophie
- Kunstgeschichte
- Kulturangebote
- Geselliges und Kommunikation
- Beratung

2018 September / Oktober

Der Retraher Treff ist eine Begegnungsstätte für Jung und Alt. Vielleicht schauen Sie mal vorbei - wir heißen Sie herzlich willkommen. Nähere Informationen zu unserem Angebot erhalten Sie im Büro oder telefonisch unter Nr. **Tel: 02204/67814**

Steinbrecher Weg 2  
Tel: 02204/67814  
info-treff@treff-retrah.de

Wenden Sie Mitglied im Förderverein Retraher Treff gemeinnützige GmbH! Mit Ihren Beiträgen fördern Sie die Begegnungsstätte Retraher Treff. Wir wollen An-schaftungen und Maßnahmen finanzieren, für die sonst keine Mittel zur Verfügung stehen und die den Retraher Treff noch attraktiver machen! Wenn Sie mithelfen wollen, so können Sie durch Ihre Mitgliedschaft dazu beitragen. Unterlagen erhalten Sie im Büro oder von Ihrem Kursleiter.

- Büchertauschbörse  
Gut erhaltene Bücher werden getauscht. Feste Zeiten: montags von 15:00 bis 16:00 Uhr, mittwochs, 11.30 – 12.30 Uhr und freitags, 17.00 – 18.00 Uhr.  
\*\* Angebote der VHS  
Treff am Bücherregal mit Kaffee: Freitag, 14. September und Freitag, 12. Oktober 16:30 Uhr.
- Angebote für junge Familien: Schwimmernennung für Kinder, PekiP.

## Bitte vormerken:

Wanderführerin: Maria Candido 0177-3075744  
Wanderungen und Fahrradtouren auf eigene Gefahr!

Mittwoch, 05.09.18, 10:00 Uhr	Retraher Treff (13 km) →	Köln Dellbrück, Restaurant Brauhaus
Mittwoch, 12.09.18, 9:10 Uhr	Bushaltestelle Neufeldweg Ri. Köln (11 km) →	Blankenheim Wald, Restaurant Café
Mittwoch, 19.09.18, 9:20 Uhr	Bushaltestelle Neufeldweg (12 km) →	Engelskirchen, Restaurant Am Fels
Mittwoch, 26.09.18, 10:00 Uhr	KVB Haltestelle Retraher (15 km) →	Rösrath Kleineichen, Restaurant Gourmet
Mittwoch, 10.10.18, 9:50 Uhr	Bushaltestelle Steinbreche (12 km) →	Lindlar Linde, Restaurant Burger
Mittwoch, 17.10.18, 10:00 Uhr	KVB Haltestelle Retraher (13 km) →	Köln Rath, Restaurant Jägerhof
Mittwoch, 24.10.18, 9:20 Uhr	Bushaltestelle Neufeldweg (15 km) →	Lindlar, Restaurant Bergische Rhön
Mittwoch, 31.10.18, 9:50 Uhr	Bushaltestelle Steinbreche (9 km) →	Odenthal Altenberg, Restaurant Küchenhof
Mittwoch, 07.11.18, 9:20 Uhr	Bushaltestelle Neufeldweg (12 km) →	Overath Marialinden, Restaurant Bergischer Hof

## WANDERTERMIN

<b>Montag, 03.09.18</b>	9:00 Funktionsgymnastik
9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	10:30 English Conversation ADVANCED
9:00 Spanisch mit Vorkenntnissen	10:30 Englisch für Fortgeschrittene
10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	11:00 Sitzgymnastik
10:30 Spanischkurs Aufbau	13:30 Smartphone und Tablet für Anfänger I
10:30 English Conversation: Improve your English – topical texts, let´s talk!	14:30 Chorprobe „StimmBAND“
15:00 Offener Spiele-Nachmittag	14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	16:15 Folklore Tanz
17:30 Rücken-Signale (Z)	18:00 Digitale Kamera
<b>Dienstag, 04.09.18</b>	18:15 Rücken-Signale (Z)
9:00 Spanisch für Anfänger	<b>Freitag, 07.09.18</b>
9:00 Englisch medium	10:00 Beratung und Information zum Programmangebot
9:00 Italienisch mit Vorkenntnissen	10:00 Feldenkrais
10:00 Gymnastik	16:00 Orientalischer Tanz
10:00 Aquarell – Malen	18:00 Yoga (Z)
10:30 Spanisch für Fortgeschrittene	<b>Samstag, 08.09.18 Veranstaltung in der Seniorenkulturwoche</b>
10:30 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	14:30 Uhr „Maria Zanders einmal anders“ Vortrag und Lesung von Petra Bohlig
10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	<b>Montag, 10.09.18</b>
11:00 Beckenbodengymnastik	9:30 Frühstückstreff (Nächster Termin: 8.10.)
12:30 Wirbelsäulengymnastik	9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
13:50 Aquajogging-Wassergymnastik	9:00 Spanisch mit Vorkenntnissen
14:30 Laienspieltheater „Süßholz“	10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)
14:50 Aquajogging-Wassergymnastik	10:30 Spanischkurs Aufbau
15:00 EhrenamtlerInnen Treffen Frühstück	10:30 English Conversation: Improve your English – topical texts, let´s talk!
15:50 Aquajogging-Wassergymnastik	15:00 Offener Spiele-Nachmittag
16:00 Musikkreis	15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
17:15 Wirbelsäulengymnastik **	17:30 Rücken-Signale (Z)
18:20 Wirbelsäulengymnastik **	19:00 Philosophieseminar: Nietzsche: „Wie man wird, was man ist“.
18:30 Spätlese	<b>Dienstag, 11.09.18</b>
18:45 Italienischkurs	9:00 Spanisch für Anfänger
<b>Mittwoch, 05.09.18</b>	9:00 Englisch medium
10:00 Wanderung Köln Dellbrück (13 km)	9:00 Italienisch mit Vorkenntnissen
10:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00 Gymnastik
10:00 Kreativ Gestalten	10:00 Aquarell – Malen
10:30 Italienisch Aufbaukurs	10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe	10:30 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
14:15 Reha Sport Orthopädie	11:00 Beckenbodengymnastik
19:00 Philosophieseminar: Theodor W. Adorno in Literatur und Gesellschaft	12:30 Wirbelsäulengymnastik
<b>Donnerstag, 06.09.18</b>	13:50 Aquajogging-Wassergymnastik

14:30 Laienspieltheater „Süßholz“	10:30 Spanischkurs Aufbau
14:50 Aquajogging-Wassergymnastik	10:30 English Conversation: Improve your English – topical texts, let´s talk!
15:50 Aquajogging-Wassergymnastik	15:00 Offener Spiele-Nachmittag
16:00 Musikkreis	15:00 Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
17:15 Wirbelsäulengymnastik **	17:30 Rücken-Signale (Z)
18:20 Wirbelsäulengymnastik **	18:30 Musikgeschichte: Richard Strauss: Die Opern „Salomé“ und „Der Rosenkavalier“
18:30 Spätlese	<b>Dienstag, 18.09.18</b>
18:45 Italienischkurs	9:00 Spanisch für Anfänger
<b>Mittwoch, 12.09.18</b>	9:00 Italienisch mit Vorkenntnissen
9:10 Wanderung Blankenheim Wald (11 km)	9:00 Englisch medium
10:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00 Gymnastik
10:00 Kreativ Gestalten	10:00 Aquarell – Malen
10:30 Italienisch Aufbaukurs	10:30 Spanisch für Fortgeschrittene
10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe	10:30 Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf	10:35 Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
14:15 Reha Sport Orthopädie	11:15 Beckenbodengymnastik
19:00 Filmfreunde laden ein: Hidden Figures – Unerkannte Heldinnen	12:30 Wirbelsäulengymnastik
<b>Donnerstag, 13.09.18</b>	13:50 Aquajogging-Wassergymnastik
9:00 Funktionsgymnastik	14:30 Laienspieltheater „Süßholz“
10:30 English Conversation ADVANCED	14:50 Aquajogging-Wassergymnastik
10:30 Englisch für Fortgeschrittene	15:50 Aquajogging-Wassergymnastik
11:00 Sitzgymnastik	16:00 Musikkreis
14:00 Museumsgruppe: Ort und Thema bitte erfragen!	17:15 Wirbelsäulengymnastik **
14:30 Chorprobe „StimmBAND“	18:20 Wirbelsäulengymnastik **
14:30 Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	18:30 Spätlese
16:15 Folklore Tanz	18:45 Italienischkurs
18:00 Digitale Kamera	<b>Mittwoch, 19.09.18</b>
18:15 Rücken-Signale (Z)	9:20 Wanderung Engelskirchen (12 km)
<b>Freitag, 14.09.18</b>	10:00 Kreativ Gestalten
10:00 Beratung und Information zum Programmangebot	10:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:00 Feldenkrais	10:30 Italienisch Aufbaukurs
16:00 Orientalischer Tanz	10:30 Meditation in Bewegung und Ruhe
16:30 Treff am Bücherregal mit Kaffee	13:30 Skat, Bridge, Doppelkopf
18:00 Yoga (Z)	14:15 Reha Sport Orthopädie
<b>Samstag, 15.09.18 Veranstaltung in der Seniorenkulturwoche</b>	19:00 Philosophieseminar: Theodor W. Adorno in Literatur und Gesellschaft
15:00 Uhr „Mit Aquarell-Farben durch das Jahr“ Ausstellung des Aquarell-Kurses	19:00 Literaturkreis: „Herz auf Eis“ von Isabelle Autissier
<b>Montag, 17.09.18</b>	<b>Donnerstag, 20.09.18</b>
9:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	8:30 Tages- und Schiffsfahrt nach Bingen
9:00 Spanisch für Anfänger	9:00 Funktionsgymnastik
10:00 Wirbelsäulengymnastik (Z)	10:30 English Conversation ADVANCED
10:00 Französisch Conversation	10:30 Englisch für Fortgeschrittene

11:00	Sitzgymnastik	9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen
13:30	Smartphone und Tablet für Anfänger II	10:00	Gymnastik
14:30	Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	10:00	Aquarell – Malen
14:30	Chorprobe „StimmBand“	10:30	Spanisch für Fortgeschrittene
16:15	Folklore Tanz	10:30	Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
18:00	Digitale Kamera	10:35	Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
18:15	Rücken-Signale (Z)	11:15	Beckenbodengymnastik
<b>Freitag, 21.09.18</b>			
10:00	Beratung und Information zum Programmangebot	12:30	Wirbelsäulengymnastik
10:00	Feldenkrais	13:50	Aquajogging-Wassergymnastik
16:00	Orientalischer Tanz	14:30	Laienspieltheater „Süßholz“
18:00	Yoga (Z)	14:50	Aquajogging-Wassergymnastik
<b>Montag, 24.09.18</b>			
9:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	15:50	Aquajogging-Wassergymnastik
9:00	Spanisch für Anfänger	16:00	Musikkreis
10:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	17:15	Wirbelsäulengymnastik**
10:00	Französisch Conversation	18:20	Wirbelsäulengymnastik**
10:30	Spanischkurs Aufbau	18:30	Spätlese
10:30	English Conversation: Improve your English – topical texts, let`s talk!	18:45	Italienischkurs
15:00	Offener Spiele-Nachmittag	<b>Mittwoch, 03.10.18</b>	
15:00	Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	Feiertag: Tag der Deutschen Einheit	
17:30	Rücken-Signale (Z)	<b>Donnerstag, 04.10.18</b>	
19:00	Philosophieseminar: Nietzsche: „Wie man wird, was man ist“.	9:00 Funktionsgymnastik	
<b>Dienstag, 25.09.18</b>			
9:00	Spanisch für Anfänger	10:30	English Conversation ADVANCED
9:00	Englisch medium	10:30	Englisch für Fortgeschrittene
9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen	11:00	Sitzgymnastik
10:00	Gymnastik	13:30	Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene I
10:00	Aquarell – Malen	14:30	Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
10:30	Spanisch für Fortgeschrittene	14:30	Chorprobe „StimmBAND“
10:30	Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	16:15	Folklore Tanz
10:35	Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	18:15	Rücken-Signale (Z)
11:15	Beckenbodengymnastik	<b>Freitag, 05.10.18</b>	
12:30	Wirbelsäulengymnastik	10:00	Beratung und Information zum Programmangebot
13:50	Aquajogging-Wassergymnastik	10:00	Feldenkrais
14:30	Laienspieltheater „Süßholz“	16:00	Orientalischer Tanz
14:50	Aquajogging-Wassergymnastik	18:00	Yoga (Z)
15:50	Aquajogging-Wassergymnastik	<b>Montag, 08.10.18</b>	
16:00	Musikkreis	9:30	FrühstücksTreff (Nächster Termin: 12.11.)
17:15	Wirbelsäulengymnastik**	9:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)
18:20	Wirbelsäulengymnastik**	9:00	Spanisch für Anfänger
18:30	Spätlese	10:00	Französisch Conversation
18:45	Italienischkurs	10:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)
<b>Mittwoch, 26.09.18</b>			
10:00	Wanderung Rösrath Kleineichen (15 km)	10:30	Spanischkurs Aufbau
10:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:30	English Conversation: Improve your English – topical texts, let`s talk!
10:00	Kreativ Gestalten	15:00	Offener Spiele-Nachmittag
10:30	Italienisch Aufbaukurs	15:00	Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
10:30	Meditation in Bewegung und Ruhe	17:30	Rücken-Signale (Z)
13:30	Skat, Bridge, Doppelkopf	19:00	Philosophieseminar: Nietzsche: „Wie man wird, was man ist“.
14:15	Reha Sport Orthopädie	<b>Dienstag, 09.10.18</b>	
18:00	Kunstgeschichte: Worpsswede und die Moderne	9:00	Spanisch für Anfänger
<b>Donnerstag, 27.09.18</b>			
9:00	Funktionsgymnastik	9:00	Englisch medium
10:30	English Conversation ADVANCED	9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen
10:30	Englisch für Fortgeschrittene	10:00	Gymnastik
11:00	Sitzgymnastik	10:00	Aquarell – Malen
14:30	Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	10:30	Spanisch für Fortgeschrittene
14:30	Chorprobe „StimmBAND“	10:30	Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
16:15	Folklore Tanz	10:35	Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
18:00	Digitale Kamera	11:15	Beckenbodengymnastik
18:15	Rücken-Signale (Z)	12:30	Wirbelsäulengymnastik
<b>Freitag, 28.09.18</b>			
10:00	Beratung und Information zum Programmangebot	13:50	Aquajogging-Wassergymnastik
10:00	Feldenkrais	14:30	Laienspieltheater „Süßholz“
16:00	Orientalischer Tanz	14:50	Aquajogging-Wassergymnastik
18:00	Yoga (Z)	15:50	Aquajogging-Wassergymnastik
<b>Samstag, 29.09.18</b>			
14:30	Die Spätlese lädt ein: 25 Jahre Spätlese – Eine musikalische Zeitreise. Jubiläumskonzert mit Gästen. Ein Imbiss rundet den Nachmittag ab.	16:00	Musikkreis
<b>Montag, 01.10.18</b>			
9:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	17:15	Wirbelsäulengymnastik**
9:00	Spanisch für Anfänger	18:20	Wirbelsäulengymnastik**
10:00	Französisch Conversation	18:30	Spätlese
10:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	18:45	Italienischkurs
10:30	Spanischkurs Aufbau	<b>Mittwoch, 10.10.18</b>	
10:30	English Conversation: Improve your English – topical texts, let`s talk!	9:50	Wanderung Lindlar Linde (12 km)
15:00	Offener Spiele-Nachmittag	10:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining
15:00	Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	10:00	Kreativ Gestalten
17:30	Rücken-Signale (Z)	10:30	Italienisch Aufbaukurs
18:30	Musikgeschichte: Richard Strauss: Die Opern „Salomé“ und „Der Rosenkavalier“	10:30	Meditation in Bewegung und Ruhe
<b>Dienstag, 02.10.18</b>			
9:00	Spanisch für Anfänger	13:30	Skat, Bridge, Doppelkopf
9:00	Englisch medium	14:15	Reha Sport Orthopädie
		18:00	Kunstgeschichte: Worpsswede und die Moderne
		19:00	Filmfreunde laden ein: Das Beste kommt zum Schluss
		<b>Donnerstag, 11.10.18</b>	
		9:00	Funktionsgymnastik
		9:00	Französisch Aufbaukurs
		10:30	English Conversation ADVANCED
		10:30	Englisch für Fortgeschrittene
		11:00	Sitzgymnastik
		14:30	Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
		14:30	Chorprobe „StimmBAND“
		16:15	Folklore Tanz
		18:15	Rücken-Signale (Z)

<b>Freitag, 12.10.18</b>		14:30	Laienspieltheater „Süßholz“
10:00	Beratung und Information zum Programmangebot	14:50	Aquajogging-Wassergymnastik
10:00	Feldenkrais	15:50	Aquajogging-Wassergymnastik
16:00	Orientalischer Tanz	18:30	Spätlese
18:00	Yoga (Z)	18:45	Italienischkurs
<b>Montag, 15.10.18</b>			
9:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	9:20	Wanderung Lindlar (15 km)
9:00	Spanisch für Anfänger	10:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:00	Französisch Conversation	10:00	Kreativ Gestalten
10:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	10:30	Italienisch Aufbaukurs
10:30	Spanischkurs Aufbau	10:30	Meditation in Bewegung und Ruhe
10:30	English Conversation: Improve your English – topical texts, let`s talk!	13:30	Skat, Bridge, Doppelkopf
15:00	Offener Spiele-Nachmittag	14:15	Reha Sport Orthopädie
15:00	Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	18:00	Kunstgeschichte: Worpsswede und die Moderne
17:30	Rücken-Signale (Z)	<b>Donnerstag, 25.10.18</b>	
18:30	Musikgeschichte: Richard Strauss: Die Opern „Salomé“ und „Der Rosenkavalier“	9:00	Funktionsgymnastik
<b>Dienstag, 16.10.18</b>			
9:00	Spanisch für Anfänger	9:00	Französisch Aufbaukurs
9:00	Englisch medium	10:30	English Conversation ADVANCED
9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen	10:30	Englisch für Fortgeschrittene
10:00	Gymnastik	11:00	Sitzgymnastik
10:00	Aquarell – Malen	14:30	Englisch: Easy Conversation/Easy Reading
10:30	Spanisch für Fortgeschrittene	14:30	Chorprobe „StimmBAND“
10:30	Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	16:15	Folklore Tanz
10:35	Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	18:15	Rücken-Signale (Z)
11:15	Beckenbodengymnastik	<b>Freitag, 26.10.18</b>	
12:30	Wirbelsäulengymnastik	10:00	Beratung und Information zum Programmangebot
13:50	Aquajogging-Wassergymnastik	16:00	Orientalischer Tanz
14:30	Laienspieltheater „Süßholz“	18:00	Yoga (Z)
14:50	Aquajogging-Wassergymnastik	<b>Samstag, 27.10.18</b>	
15:50	Aquajogging-Wassergymnastik	14:30	Das Cafeteriateam bietet: Waffeln mit Kirschen und Sahne
16:00	Musikkreis	<b>Montag, 29.10.18</b>	
18:30	Spätlese	9:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)
18:45	Italienischkurs	9:00	Spanisch für Anfänger
<b>Mittwoch, 17.10.18</b>			
10:00	Wanderung Köln Rath (13 km)	10:00	Französisch Conversation
10:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining	10:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)
10:00	Kreativ Gestalten	10:30	Spanischkurs Aufbau
10:30	Italienisch Aufbaukurs	10:30	English Conversation: Improve your English – topical texts, let`s talk!
10:30	Meditation in Bewegung und Ruhe	15:00	Offener Spiele-Nachmittag
13:30	Skat, Bridge, Doppelkopf	15:00	Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“
14:15	Reha Sport Orthopädie	17:30	Rücken-Signale (Z)
19:00	Philosophieseminar: Theodor W. Adorno in Literatur und Gesellschaft	18:30	Musikgeschichte: Richard Strauss: Die Opern „Salomé“ und „Der Rosenkavalier“
19:00	Literaturkreis: Thema bitte erfragen!	<b>Dienstag, 30.10.18</b>	
<b>Donnerstag, 18.10.18</b>			
9:00	Funktionsgymnastik	9:00	Spanisch für Anfänger
9:00	Französisch Aufbaukurs	9:00	Englisch medium
10:30	English Conversation ADVANCED	9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen
10:30	Englisch für Fortgeschrittene	10:00	Gymnastik
11:00	Sitzgymnastik	10:00	Aquarell – Malen
13:30	Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene II	10:30	Spanisch für Fortgeschrittene
14:00	Museumsführung: „Bodenschätze- Archäologie in Köln“ RGM	10:30	Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer
14:30	Englisch: Easy Conversation/Easy Reading	10:35	Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading
14:30	Chorprobe „StimmBAND“	11:15	Beckenbodengymnastik
16:15	Folklore Tanz	12:30	Wirbelsäulengymnastik
18:15	Rücken-Signale (Z)	13:50	Aquajogging-Wassergymnastik
<b>Freitag, 19.10.18</b>			
10:00	Beratung und Information zum Programmangebot	14:30	Laienspieltheater „Süßholz“
16:00	Orientalischer Tanz	14:50	Aquajogging-Wassergymnastik
18:00	Yoga (Z)	15:50	Aquajogging-Wassergymnastik
<b>Montag, 22.10.18</b>			
9:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	16:00	Musikkreis
9:00	Spanisch für Anfänger	17:15	Wirbelsäulengymnastik**
10:00	Französisch Conversation	18:20	Wirbelsäulengymnastik**
10:00	Wirbelsäulengymnastik (Z)	18:30	Spätlese
10:30	Spanischkurs Aufbau	18:45	Italienischkurs
10:30	English Conversation: Improve your English – topical texts, let`s talk!	<b>Mittwoch, 31.10.18</b>	
15:00	Offener Spiele-Nachmittag	9:50	Wanderung Odenthal Altenberg (9 km)
15:00	Kunstangebot: „Kunst verstehen durch eigenes Tun“	10:00	Ganzheitliches Gedächtnistraining
17:30	Rücken-Signale (Z)	10:00	Kreativ Gestalten
19:00	Philosophieseminar: Nietzsche: „Wie man wird, was man ist“.	10:30	Italienisch Aufbaukurs
<b>Dienstag, 23.10.18</b>			
9:00	Spanisch für Anfänger	10:30	Meditation in Bewegung und Ruhe
9:00	Englisch medium	13:30	Skat, Bridge, Doppelkopf
9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen	14:15	Reha Sport Orthopädie
10:00	Gymnastik	19:00	Philosophieseminar: Theodor W. Adorno in Literatur und Gesellschaft
10:00	Aquarell – Malen	<b>Dienstag, 23.10.18</b>	
10:30	Spanisch für Fortgeschrittene	9:00	Spanisch für Anfänger
10:30	Französisch m. Vorkenntnissen & Auffrischer	9:00	Englisch medium
10:35	Englischkurs: Easy Conversation/Easy Reading	9:00	Italienisch mit Vorkenntnissen
11:15	Beckenbodengymnastik	10:00	Gymnastik
12:30	Wirbelsäulengymnastik	10:00	Aquarell – Malen
13:50	Aquajogging-Wassergymnastik	10:30	Spanisch für Fortgeschrittene
14:30	Der Musikkreis lädt zum Mitsingen ein: „Souvenir, Souvenir – Schlager und Geschichten der 50- Jahre	10:30	Spanischkurs Aufbau