

Regelmäßiges Programm

Montag

- 10:00-12:00 Uhr **Kreativ am Wochenbeginn**
Offene Malgruppe für Interessierte
- 14:00-18:00 Uhr **Bridgegruppe**
- 18:30-19:30 Uhr **Funktionsgymnastik**

Dienstag

- 10:00-11:30 Uhr **Frauengesprächskreis**
- 14:00-16:00 Uhr **Kaffeeklatsch**
- 17.00-18.00 Uhr **Rehasport**
- 17.00-21.00 Uhr **FKK-Fahrrad – Kultur – Klönen** Winterpause bis April 2025
- 18:30-20:30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Polaris“ für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression**, 2. u. 4. Dienstag im Monat-nach Absprache 3.Dienstag im Monat möglich,
polaris-duesseldorf@gmx.de
- 19:00-21:00 Uhr **Selbsthilfegruppe** jeden 1.Dienstag im Monat

Fußpflege, Blanckertzstr.26, nur nach tel. Vereinbarung
Telefon-Nr. 0151 173 766 37

Mittwoch

- 09:00-10:00 Uhr **Gymnastik Kraft-Balance-Entspannung**
- 09.00-12.00 Uhr **Nachbarschaftsfrühstück Am Mergelsberg, Knittkuhl**
Jeden 2. Mittwoch im Monat in Koop. mit der evgl. und kath. Kirchengemeinde Knittkuhl
- 10.30-12.00 Uhr **BRAWO** Begegnung und Rat der AWO im „Rund“ jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat, Grafenberger Allee 404
- 10:30-12:30 Uhr **Einstieg in die Nutzung des Smartphones**
- 14:15-15:15 Uhr **Seniorengymnastik**
- 18:15-22:00 Uhr **Tanzgruppe** jeden 2. bis 4. Mittwoch im Monat
- 19:00-21:00 Uhr **Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem**, jeden 1.Mittwoch im Monat

Donnerstag

- 10:00-12.00 Uhr **Schnupperkurs Aquarellieren** 14. Und 21. November 10,00 € für beide Termine, Anmeldung erforderlich
- 10:00-12:00 Uhr **Ich bin ganz Ohr, jeden 3. Donnerstag im Monat, Blankertzstr. 26, App.6** und nach Terminabsprache
- 13.00-14.00 Uhr **Französische Konversation** offener Kreis für Liebhaber*innen der französischen Sprache, Teilnahmegebühr bitte erfragen
- 15:30-16:30 Uhr **Gehirnjogging** Teilnahmegebühr: 3,00 Euro
- 18:00-19:00 Uhr **Orthopädisches Training**
- 19:00-20:00 Uhr **Faszientraining**

Freitag

- 10:00-12:00 Uhr **Frühstückstreff** in Kooperation mit dem „AWO-Ortsverein Gerresheim“ Frühstückspreis: 3,50 Euro
- 11:30-15:00 Uhr **Kochen und Genießen**, einmal monatlich, Termine bitte erfragen Teilnahmegebühr 4,00 Euro
- 15:00-16:00 Uhr **Feldenkraus**, Teilnahmegebühr 3,00 Euro

Samstag

- 12:00-15:00 Uhr **Flohmarkt der Ideen** Lasst uns das Leben in Knittkuhl Gemeinsam gestalten. **Nur** am 9.11.24 Vereinsheim SSV Knittkuhl, Am Püttkamp 9

Kochgruppe einmal monatlich, Termine und Uhrzeit bitte erfragen

Sonntag

- 10:00-12:00 Uhr **Sonntagsfrühstück** am 2. Sonntag im Monat
- 14.00-16.00 Uhr **Waffelessen. Nur** am 17.11.24 Kosten 3,00 -3,50 €
- 15:00-17:00 Uhr **Schlagerparade** **verschoben auf den 01.12.24**
- 15:00-16:30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Die Lichtkrieger“ (für Menschen mit Depressionen)** 14-tägig, Termine bitte erfragen
- 18:00-19:30 Uhr **Zumba Fitness Tanz**, Teilnahmegebühr 5,00 Euro

Vorankündigung - Nähere Infos folgen

- 01.12. **Schlagerparade**
- 06.12. **Wir feiern Nikolaus** Kostenbeitrag 5,- € . Anmeldung erforderlich
- 10.12. **Das Modemobil** kommt ins Haus