

**Das Modemobil kommt wieder ins Zentrum plus Unterbach!**



## **„Schick in den Frühling“**

**Am Donnerstag, den 20.02.2025**

**von 14:00 - 16:00 Uhr**

**Mit Modenschau (14:30)!**

Modenschau in geselliger Runde mit  
**gratis Kaffee und Prosecco.**

Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau  
möglich (Modemobil).

Wir freuen uns auf Sie!

# „Dat jowt et noh hee!“

Karneval im Zentrum plus Unterbach



**Montag, den 24.02.2025,  
von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Freuen Sie sich wieder auf ein kunterbuntes Programm  
Mit Musik, Unterhaltung und unsere Prinzenpaare:

**Prinz Jens der II. und seine Prinzessin Corinna die I.,  
Kinderprinz Johannes der I. und seine Prinzessin Mariella die I.**

**Teilnehmerbeitrag: 9 €,**  
inklusive Berliner, Kaffee, Wasser etc.

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**  
**Telefonisch 600 25-567, persönlich oder**  
**Mail: [zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de)**

**Wir freuen uns auf Sie!**

# “Step by Step“

## Happy and Fit- Tanz in der Gruppe.

Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen! (kein Paartanz/ line Dance).



Mittwoch, den

**12.02.25; 09.04.25; 14.05.25; 11.06.25**

**17:00 Uhr- 18:30 Uhr**

Teilnehmerbeitrag: 3 Euro

Anmeldung ist erwünscht.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!!

## Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Januar bis März 2025

Mittwoch, den 15.01.2025 12.02.2025 09.04.2025 14.05.2025 11.06.2025		<p><b>„step by step, happy and fit“</b> <u>Tanz in der Gruppe.</u></p> <p>Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen! (<b>kein Paartanz/ line Dance</b>).</p> <p><b><u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u></b></p> <p>Anmeldung ist erwünscht.</p>
Montag, den 20.01.2025	Ab 14:00	<p><b>Neu 2025! „Wir Wandern“</b></p> <p>Einmal im Monat treffen sich Menschen die Lust und Laune haben zu wandern.</p> <p>Das Angebot wird monatlich stattfinden. Die Termine im Februar werden noch bekanntgegeben. Wer Interesse hat bitte im „zentrum plus“ Unterbach melden.</p> <p><u>Das Angebot ist kostenfrei!</u></p>
Donnerstag, den 23.01.2025	Ab 16:30 Musik ab 17:00	<p><b>„Neujahrsempfang“</b></p> <p><b>im Zentrum plus Unterbach mit:</b> <b>„MachMaJaTzz“,</b></p> <p><b>eine bekannte Jazzband aus Unterbach.</b></p> <p>Für Getränke: 1 Glas Sekt (zur Begrüßung des neuen Jahrs), Glühwein und Wasser wird gesorgt.</p> <p><b>Eintritt frei!</b></p>
Montag, den 27.01.2025, 17.02.2025, 17.03.2025 07.04.2025 05.05.2025 16.06.2025	15.00-16:00	<p><b>„Drum &amp; Fun!“ Rhythmus- und Gedächtnis- training</b></p> <p>Trommelworkshop.</p> <p>Keine Vorkenntnisse notwendig!</p> <p><b>Begrenzte TN- Zahl!</b></p> <p><b><u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u></b></p> <p><u>Nur mit Voranmeldung.</u></p>

Donnerstag, den 20.02.2025	14:00-17:00	<p><b>„Schick in den Frühling“</b></p> <p>Modenschau in geselliger Runde mit gratis Prosecco und Kaffee.</p> <p>Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau möglich (Modemobil).</p> <p>Anmeldung ist erwünscht.</p>
Montag, den 24.02.2025	14:00-17:00	<p><b>Unterbacher „Jeck Jedöns“ Karneval im Zentrum plus Unterbach</b></p> <p>Freuen Sie sich auf ein</p> <p><b>buntes Programm mit Musik</b></p> <p>in fröhlich- geselliger Runde und auf's neue</p> <p><b>Unterbacher Prinzenpaar und Kinderprinzenpaar</b></p> <p>Natürlich mit Berliner, Kaffee Bier und Wasser.</p> <p><b><u>Teilnehmerbeitrag: 9 Euro</u></b></p> <p>Kostüm, bunte Schals und oder Hüte sind erwünscht ☺</p> <p><u>Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!</u></p>
Donnerstag, den 27.02.2025	10:00-12:00	<p><b>„Altweiber- Frühstück“</b></p> <p>Mit Sekt und kleinen Leckereien! Auch Männer sind herzlich Willkommen ☺!</p> <p><b><u>Teilnehmerbeitrag: 4 Euro</u></b></p> <p>Nur mit Anmeldung!</p>
Mittwoch, den 05.03.2025	11:30-13:00	<p><b>“Aschermittwoch-Fischessen“</b></p> <p>Mit Baguette und Fisch begraben wir den Hoppeditz und starten in die Fastenzeit.</p> <p><b><u>Teilnehmerbeitrag: 5 Euro</u></b></p> <p>Nur mit Voranmeldung!</p>



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>10:00 -12:00</b> <b>Sitzgymnastik</b> Keine Neuanmeldungen möglich.</p>	<p><b>10:30 - 12:00</b> <b>Englisch für Fortgeschrittene</b> Interessierte sind willkommen!</p>	<p><b>9:00 -10:30</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p><b>9:00 -10:30</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> Neuanmeldungen auf Anfrage</p>	<p><b>10:30 – 12:00</b> <b>Notebooktreff</b> Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.</p>
<p><b>13:30 -17:00</b> <b>wöchentlich</b> <b>Skat, Canasta</b> Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p><b>09:00-12:30</b> <b>„Café schöne Zeit“</b> <b>Nur mit Anmeldung!</b> <b>Sozialberatung</b> Mit Terminvereinbarung</p>	<p><b>11:00 -12:00</b> <b>Sozialberatung</b> Mit Terminvereinbarung.</p>	<p><b>10:30 – 12:00</b> <b>Gymnastik</b> Derzeit <b>keine</b> Neuanmeldungen möglich.</p>	<p><b>14:00 – 15:30</b> <b>Gedächtnstraining</b> Neuanmeldungen gewünscht!</p>
<p><b>13:30 -17:00</b> <b>wöchentlich</b> <b>Skat</b> Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p><b>14:00 -16:00</b> <b>Doppelkopf, Schach</b> <b>wöchentlich</b> Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p><b>11:00 – 12:30</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p><b>14:30 – 16:00</b> <b>Notebooktreff</b> Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.</p>	<p><b>15:00 - 18:00</b> <b>Spieletreff/ AWO Ortsverband</b> Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>
<p><b>14:00 -17:00</b> <b>1 x monatlich</b> <b>„Drum&amp;Fun“</b> <b>Trommelworkshop</b> 14:00- 15:00 Uhr für Anfänger 15:00-16:00 Uhr mit Vorkennt. Nur mit Anmeldung.</p>	<p><b>15:30 -17:00</b> <b>Handarbeitstreff</b> Interessierte sind willkommen!</p>	<p><b>11:30 -13:00</b> <b>Englisch</b> Anfänger*innen Mit Vorkenntnissen.</p>	<p><b>14:30 – 16:00</b> <b>Fitmacher Gymnastik für Männer und Frauen</b> Neue Teilnehmer*innen erwünscht!</p>	
	<p><b>19:30 – 21:30</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p><b>19:00 – 20:30</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>		

## Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).  
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!**



**Wir trommeln montags an folgenden Terminen, am:**

**27.01.25, 17.02.2025, 17.03.2025, 07.04.2025  
05.05.2025 und 16.06.2025**

**von 14:00 -15:00 Uhr ohne Trommelerfahrung  
und 15:00 -16:00 Uhr mit ein bisschen Trommelerfahrung**

Rhythustraining ist Gehirnjogging und wirkt gegen  
„Schlüssel verlegt“ und „Namen vergessen!“ 😊

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer\*in: 3 Euro

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

Am liebsten per mail: [iris.thimm@awo-duesseldorf.de](mailto:iris.thimm@awo-duesseldorf.de)