

# Monatsprogramm August 2026

Seniorentreff Richrath e.V., Kaiserstr. 60, 40764 Langenfeld, Tel. 02173-80025

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 11:00-17:00 Uhr

[www.seniorentreff-richrath.de](http://www.seniorentreff-richrath.de)

| <b>Montag</b>                                                                                                         | <b>Dienstag</b>                                                                                                        | <b>Mittwoch</b>                                                                                                                            | <b>Donnerstag</b>                                                     | <b>Freitag</b>                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>03.08.26</b>                                                                                                       | <b>04.08.26</b>                                                                                                        | <b>05.08.26</b>                                                                                                                            | <b>06.08.26</b>                                                       | <b>07.08.26</b>                                                                                                    |
| 11:00 h Englisch (Fortg.)<br>12:15 h Englisch (Anf.)<br>14:00 h Bingo                                                 | 09:30 h gem.Spaziergang<br>11:15 h Levato IT-Kurs<br>Win&Android<br>14:15 h Sitzgymnastik<br>18:30 h ZWAR Basistreffen | 11:30 h Biodanza<br>14:00 h Probe Shanty-Chor<br>16:00 h Männergymnastik<br>17:00 h Bellicon Health *)<br>18:00 h Bellicon Jumping *)      | 13:00 h Yoga<br>14:45 h Seniorengymnastik                             | 14:00 h Boule oder Spiele-<br>nachmittag<br>(je nach Wetter)                                                       |
| <b>10.08.26</b>                                                                                                       | <b>11.08.26</b>                                                                                                        | <b>12.08.26</b>                                                                                                                            | <b>13.08.26</b>                                                       | <b>14.08.26</b>                                                                                                    |
| 11:00 h Englisch (Fortg.)<br>12:15 h Englisch (Anf.)<br>14:00 h Gedächtnistraining                                    | 09:30 h gem.Spaziergang<br>14:15 h Sitzgymnastik                                                                       | 11:30 h Dance Fitness<br>14:00 h Probe Shanty-Chor<br>16:00 h Männergymnastik<br>17:00 h Bellicon Health *)<br>18:00 h Bellicon Jumping *) | 13:00 h Yoga<br>14:45 h Seniorengymnastik                             | 10:00 h Wassergymnastik<br>10:30 h Vortrag Künstliche<br>Intelligenz (KI)<br>Fluch oder Segen?<br>(bitte anmelden) |
| <b>17.08.26</b>                                                                                                       | <b>18.08.26</b>                                                                                                        | <b>19.08.26</b>                                                                                                                            | <b>20.08.26</b>                                                       | <b>21.08.26</b>                                                                                                    |
| 11:00 h Englisch (Fortg.)<br>12:15 h Englisch (Anf.)<br>14:00 h Spielenachmittag                                      | 09:30 h gem.Spaziergang<br>14:15 h Sitzgymnastik<br>18:30 h ZWAR Basistreffen                                          | 11:30 h Biodanza<br>14:00 h Probe Shanty-Chor<br>16:00 h Männergymnastik<br>17:00 h Bellicon Health *)<br>18:00 h Bellicon Jumping *)      | 13:00 h Yoga<br>14:45 h Seniorengymnastik                             | 10:00 h Wassergymnastik<br>geschlossen wegen<br>Großveranstaltung                                                  |
| <b>24.08.26</b>                                                                                                       | <b>25.08.26</b>                                                                                                        | <b>26.08.26</b>                                                                                                                            | <b>27.08.26</b>                                                       | <b>28.08.26</b>                                                                                                    |
| 11:00 h Englisch (Fortg.)<br>12:15 h Englisch (Anf.)<br>14:00 h Klön-u.Handarbeits-<br>nachmittag<br>(bitte anmelden) | 09:30 h gem.Spaziergang<br>14:15 h Sitzgymnastik                                                                       | 11:30 h Dance Fitness<br>14:00 h Probe Shanty-Chor<br>16:00 h Männergymnastik<br>17:00 h Bellicon Health *)<br>18:00 h Bellicon Jumping *) | 13:00 h Yoga<br>14-15 h Sozialsprechstd.<br>14:45 h Seniorengymnastik | 10:00 h Wassergymnastik<br>14:00 h Ausflug Diepental-<br>sperre<br>(bitte anmelden)                                |
| <b>31.08.26</b>                                                                                                       |                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                       |                                                                                                                    |
| 11:00 h Englisch (Fortg.)<br>12:15 h Englisch (Anf.)<br>14:00 h Spielenachmittag                                      |                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                       |                                                                                                                    |

\*) Bellicon Health / Jumping:

Gesundheits- bzw. Ausdauertraining auf Premium Minitrampolinen der Firma Bellicon