

Programmplan für Senioren

Februar bis April

regelmäßig:

ab dem 02.02. jeden Donnerstag 10.00 Uhr **Herrenstammtisch** –
anschließend Teilnahme am Mittagessen möglich **NEU!!!**

ab dem 2. Dienstag im Monat 9.00 Uhr, 10.30 Uhr, 13.00 Uhr **Sportgruppe**

jeden ersten Dienstag im Monat 10.00 Uhr **Kegeln** im Freizeitzentrum Adelsberg

jeden Freitag 10.00 Uhr **Qi Gong** für Anfänger

jeden Freitag 8.45 – 9.45 **Shaolin Fitnessstraining für Männer** **NEU!!!**

jeden Montag 16.00 Uhr **Yoga**

Donnerstag, 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03., 13.04., 27.04., 16.30 Uhr **Tanzen**

Freitag, 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04. 21.04., 14.00 Uhr **Singegruppe**

jeden Montag und Mittwoch **Englisch**

jeden Dienstag 12.00 Uhr **Mittagstisch**

jeden Montag 13.30 Uhr Treffen der **Skat- und Romméspieler**

jeden Montag und Dienstag **PC-Kurs**

Mittwoch, 08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 05.04., 19.04. 16.30 Uhr **Klöppeln**
(gerade Kalenderwoche)

Donnerstag, 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 20.04., 14.00 Uhr **Stricken**
(gerade Kalenderwoche)

Donnerstag 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 20.04. 15.00 Uhr
Grundkurs Nähen mit der Nähmaschine (gerade Kalenderwoche)

Mittwoch, ab 18.01. 10.00 Uhr ungerade Kalenderwoche
Spinntreff für Handspinner (mit Spinnrad oder Handspindel)

Dienstag 9.00 – 12.00 Uhr

Mittwoch 15.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr **Keramik**

Dienstag, gerade Kalenderwoche, 13.00 Uhr **freies Filzen**

jeden 3. Mittwoch im Monat, 17.00 Uhr **Literaturzirkel „Ausleser“**

Highlights:

- 01.02. 09.45 **Ausflug Lichtenwalde zur Ulli Stein Ausstellung + Schlossführung**
- 02.02. 15.00 **Malcafé**
- 03.02. 15.00 **Dankeschönveranstaltung für unsere Ehrenamtler**
- 14.02. 10.00 **Fahrt nach Marienberg ins Aquamarien-Bad**
- 23.02. 17.00 **QUER BEET offen: Weiberfastnacht!**
- 27.02. 10.30 **Seniorenrat**
- 01.03. 17.00 **Chemnitzer Friedenstag: Lesung und Buchvorstellung „Heimatlos für eine bessere Heimat“**
- 02.03. 10.00 **Besuch der Ausstellung „Revolutionär!“ Russische Avantgarde - mit Führung**
- 08.03. 16.00 **Internationaler Frauentag: Frauen von hier und anderswo – Kulturen im Dialog mit In Am Sayad Mahmood**
- 10.03. 19.00 **Konzert mit Sabine Kühnrich – ein Gisela-Steineckert-Programm**
- 14.03. 19.00 **Tage der jüdischen Kultur: Über jüdische Krimis (Vortrag)**
- 18.03. 14.00 **70 Jahre Klangzeit – das Jubiläumskonzert im QUER BEET**
- 20.03. 10.00 **Stadtrundfahrt Chemnitz für Chemnitzkenner – anschließend gemeinsames Mittagessen in der Stadt (wer möchte)**
- 27.03. 15.00 **Beginn Grundkurs Filzen**
- 29.03. 16.00 **QUER BEET offen: Modenschau mit Frau Brandt**
- 03.04. 10.00 **Fahrt nach Freiberg, Theaterführung und Mittagessen**
- 05.04. 10.00 **Frühjahrsputz im QUER BEET**
- 12.04. 17.00 **QUER BEET offen: Osterbräuche**
- 13.04. 14.00 **Wir backen Osterbrot und andere Kleinigkeiten**
- 18.04. 09.30 **Osterspaziergang**
- 22.04. 10.00 **Gartenflohmarkt und Familienfest, Basar, Gaukler, Mitmachaktionen, Singestunde, Strickaktion QB-Tor**