



Monatsprogramm

Ab 01. Februar 2026



"Am See"

Bildung und Begegnung

MONTAG

- 09:30 – 10:30 Uhr **09. + 23.02. Qi-Gong** (Arijana) (2. und 4. Montag)
11:00 – 12:00 Uhr **Pilates** (Gabriela)
19:00 – 20:00 Uhr **Raja Yoga Meditation** (Brahma Kumaris), **09.02. entfällt!**
Die Kunst des inneren Friedens
19:30 – 21:00 Uhr **09.02. Fotogruppe nebenan** (1x monatlich)

DIENSTAG

- 10:30 – 11:30 Uhr **Ganzheitliche Gymnastik** (Colette)
14:00 – 15:30 Uhr **Kaffeetrinken** (wöchentlich)
14:00 – 16:00 Uhr **17.02. Faschingsfeier** (2,50€ einmalig)
19:00 – 20:30 Uhr **Yoga mit Gopika**

MITTWOCH

- 10:00 – 12:00 Uhr **Garten-AG**
10:00 – 14:00 Uhr **Bücherbasar** (Bernd)
15:00 – 16:00 Uhr **Taiji-Qi-Gong** (Michaela) **04.02. entfällt!**
17:00 – 18:00 Uhr „Wild & Frei“ Tanz für Frauen (Mandy) **04.02. entfällt!**
18:00 – 20:00 Uhr **04.02. Kreatives Schreiben** (1x monatlich, 5€ pro Termin)

DONNERSTAG

- 08:45 – 10:15 Uhr **Hatha Yoga** (Anja)
10:30 – 12:00 Uhr **Mitmachtänze für Senior*innen** (Doris)
12:15 – 16:00 Uhr **Bücherbasar** (Bernd)

FREITAG

- 10:00 – 11:00 Uhr **Kaiut Yoga – sanft & achtsam** (Dana)
17:45 – 19:00 Uhr **Dynamic Soul Yoga** (Antje)

Veranstaltung: „**Großstadtliebe**“ – Lesung mit Autorin Maren Thunert

Für Fans moderner Liebes- und Lebensgeschichten, die Realität nicht scheuen und trotzdem an Wunder im Kleinen glauben.

17:00 – 18:30 Uhr **26.02.2026** (mit Anmeldung)

Unkostenbeitrag ab 2,00 €. Angebote für AWO-Mitglieder sind kostenfrei.

Anmeldung erbeten: hausamsee@awo-suedost.de oder 030 645 194 5 (über AB möglich)