

Begegnungszentrum Kostenberg



Januar - März 2024

Evangelische Kirchengemeinde Velbert-Dalbecksbaum

Liebe Besucherinnen und Besucher des
Begegnungszentrums,

wir starten in ein neues Jahr, in dem wir unsere
Gesundheit einmal in den Fokus nehmen möchten.

„Wer rastet, der rostet!“

Sie kennen das Sprichwort und auch wenn es
bestimmt schon 200 Jahre alt ist, steckt doch viel
Wahres darin.

Bleiben Sie in Bewegung mit Körper und Geist und
starten gut in das neue Jahr 2024!

Herzliche Grüße

Ihre Nicole Bernhardt

2024

Unser Jahresthema:

Gesund und fit im Alter

Pilates

Weight Watchers

Basenfasten

Vorträge



Regelmäßige Angebote:

Montag

09.00 – 10.00	Pilates
10.00 – 11.00	Stärke & Balance
10.00 – 11.00	Winter-Spaziergang
13.30 – 15.00	Musik-Ensemble (ungerade KW)
14.00 – 16.00	Handarbeits-Klön-Café (gerade KW)
15.00 – 16.30	Mütterkreis Kostenberg (ungerade KW)
16.30 – 18.30	Meditatives Tanzen (22.01., 05.02., 04.03., 18.03.2024)

Dienstag

09.30 – 11.30	Aquarellmalerei
10.00 – 12.00	Der Digitalpate kommt
13.30 – 16.30	Spielenachmittag mit Gesellschaftsspielen
13.30 – 16.30	Männer-Skatrunde
16.30 – 17.30	Qi-Gong
17.30 – 20.00	Weight Watchers
Ab 18.00	Bürgerverein Kostenberg – Lindenkamp (2. Dienstag im ungeraden Monat)

Mittwoch

10.00 – 11.30	PC-Kurs
10.00 – 11.00	Seniorengymnastik
11.00 – 12.00	Seniorengymnastik
10.00 – 12.00	Demenz-Café (1. Mittwoch im Monat)
14.30 – 16.00	Osteoporose-Gruppe (31.01., 28.02. und 27.03.2024)
15.00 – 17.00	Café Spätlese
15.00 – 18.00	Multiple Sklerose-Gruppe (3. Mittwoch im Monat)
15.30 – 16.30	Digitaler Töttertreff per Zoom
15.45 – 16.30	Funktionsgymnastik Osteoporose
16.00 – 18.00	Sprachtreff Deutsch für Migrantinnen
17.00 – 18.30	Yoga
19.00 – 21.00	Schloßstadtsänger

Donnerstag

09.00 – 10.30	Englisch mit Frau Heubgen
13.00 – 14.30	Kostenberger Chor
14.30 – 16.30	Senioren-Nachmittag
20.00 – 21.30	Hermann's Band

Freitag

- 09.00 – 10.00 Sprechstunde für Anliegen aller Art
10.00 – 11.00 Gedächtnistraining
14.15 – 16.00 Tanzkreis Kostenberg (Termine lt. Aushang)
16.30 – 17.30 Tanzkreis II (Termine lt. Aushang)

Samstag

- 15.00 – 18.00 ZWAR-Kreativ (14-tg., ungerade Woche)



KINO-Sonntag

Am **28. Januar 2024** findet unser nächster **Kino-Sonntag** mit Kaffee und Kuchen statt. Freuen Sie sich auf einen Film in netter Gesellschaft. Eine **Anmeldung** ist erforderlich.



Kursleitungen

Sie möchten Informationen zu unseren regelmäßigen Angeboten oder haben Fragen zu Terminen?

Rufen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter einfach direkt an:

Aquarellmalerei	Jutta Steinsiepen	02051 / 85990
Beckenbodentraining	Karen Möller	0179 / 5225023
Digital-Pate	Rüdiger Wirth	02051 / 62400
Englisch (Do)	Angelika Heubgen	02051 / 607703
Gymnastik	Anja Martschinke	02051 / 601482
Handarbeits-Café	Nicole Roß	02051 / 68697
Kostenberger Chor	Petra Kubernus	02051 / 255348
PC - Kurs	Mario Bettchen	0160 / 7546044
Osteoporose	Angelika Laimann	0178 / 6268655
Qi Gong	Petra Nocken	02051 / 83339
Schloßstadtsänger	Peter Zimmermann	02051 / 250209
Sprachtreff Deutsch	Hazan El'darhanova	02052 / 926534
Tanzkreise	Klaus-Dieter Hilbertz	0202 / 509517
Yoga	Marion Galvagni	0152 / 32047772
ZWAR-Kreativ	Brigitte Klatt	02051 / 62400

Programm des Seniorennachmittags am Donnerstag:

14.30 – 16.30 Andacht, Kaffee und Kuchen
ab ca. 15.15 Uhr wechselndes Programm

04.01. **Töttertreff**

mit Petra Kubernus

11.01. **Unsere Sorgen und Hoffnungen**

mit Pfarrerin Andrea Kupatz

18.01. **Wie funktioniert der Hausnotruf?**

mit Karsten Hahn

25.01. **Velbert früher und heute**

Ein Bildervortrag mit Manfred Bolz

01.02. **Der Tanzkreis ist zu Gast**

mit Klaus-Dieter Hilbertz

- 08.02. **Karnevalsfeier**
Ein karnevalistischer Nachmittag mit dem
„Trio Fröhlich“
- 15.02. **Modemobil**
- 22.02. **„Wie schön, dass du geboren bist“**
mit Pfarrerin Andrea Kupatz
- 29.02. **Töttertreff**
mit Petra Kubernus
-
- 07.03. **Klimaschonende & Gesunde Ernährung
bis ins hohe Alter**
mit Barbara Rase
- 14.03. **Bingo**
- 21.03. **Wir begrüßen den Frühling**
- 28.03. **Abendmahl am Gründonnerstag**
mit Pfarrerin Andrea Kupatz

Mittwoch 10.01.2024
15.00 Uhr



CAFÉ

Spätlese



Erzählcafé am Nachmittag

Schauen Sie vorbei!
Wir freuen uns auf Sie!



Begleitetes BASENFASTEN

Aktiv und vital in`s neue Jahr!

Wir begleiten dich beim 8-tägigen Basenfasten!

Wir unterstützen dich bei einer sanften Form
des Fastens vom 27.01.2024 - 03.02.2024.

Du entgiftest deinen Körper und tankst viel neue Energie und Lebensfreude.

An 3 Tagen sorgen wir für zusätzliche Wohlfühlmomente!

Wann:

19.01.2024 19h - 20h Einführungsabend

28.01.2024 14h - 16h Walk and Talk

31.01.2024 19h - 20h Entspannung

03.02.2024 14h - 16h Walk and Talk

Wo:

Begegnungszentrum Kostenberg
Am Hardenberger Hof 26, 42549 Velbert

Wieviel:

Euro 69,00 pro Teilnehmer
(Mindestteilnehmerzahl: 5)

Anmeldung & Infos:

0177 622 04 27 Birgit

0172 935 46 36 Regine

Wir sind für Sie da:

Öffnungszeiten:

Montag	08.30 – 15.00
Dienstag	08.30 – 17.00
Mittwoch	08.30 – 13.00
Donnerstag	11.00 – 18.00
Freitag	08.30 – 13.00
Samstag	15.00 – 18.00 (ungerade Woche)

Unser Team:

Leitung:	Nicole Bernhardt
Hauswirtschaft:	Gabi Haagmann (Mo, Mi, Do) und Nicole Roß (Di)

Begegnungszentrum Kostenberg

Am Hardenberger Hof 24-26

42549 Velbert

Telefon 02051 / 62400

bzk.velbert@web.de

www.begegnungszentrumkostenberg.de

