

# Programm Februar

Zentrum 60plus Heckstraße

## Montag

10.00 Uhr	Radgruppe*	mit Michael Kraft
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information	mit Thomas Schmiegelt
11.00-12.30 Uhr	„Vertellekes“ (offene Plauderrunde)	mit Christiane Beindorf
13.00-14.30 Uhr	offener Strick- und Handarbeitskreis	
13.00-14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetsu Farber
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann

Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón geht am 09.03.2026 weiter.

Zentrum  
60plus+



Kreisverband Essen e.V.

02.02. & 16.02.2026  
09.02.2026  
09.02.2026

## Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	<i>Stadt Essen &amp; Kranken- und Pflegekassen</i>	03.02.2026
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	<i>mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte</i>	10.02.2026
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00-12.30 Uhr	English Reading Group* (Stadtteilbibliothek)	<i>mit Karin Nagrotzki</i>	10.02.2026
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	<i>mit Bettina Vogt</i>	17.02.-31.03.2026
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	<i>mit Bettina Vogt</i>	17.02.-31.03.2026

## Mittwoch

09.30-11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte* (JuBB)	<i>mit Bettina Vogt (0171 938 1241)</i>	18.02.-25.03.2026
09.30-12.30 Uhr	Digitale Sprechstunde*	<i>mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum</i>	
10.00 Uhr	Nordic-Walking*	<i>mit Anne Breilmann</i>	
10.00-12.00 Uhr	Beratung rund ums Älterwerden		
10.30-12.30 Uhr	Wandern in Werden und Umgebung*	<i>mit Claudia Kleinpaß</i>	04.02. & 18.02.2026
12.00-14.00 Uhr	Tourist Information	<i>mit Rolf Sachtleben</i>	
13.00-15.00 Uhr	Bastelatelier*	<i>mit Marion Tigges</i>	
14.00-16.00 Uhr	Gesprächsbank in/ an der Luciuskirche	<i>mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum</i>	
14.00-15.00 Uhr	Englischkurs Anfänger/innen*	<i>mit Karin Gatzweiler</i>	
15.30-16.30 Uhr	Englischkurs Anfänger/innen*	<i>mit Karin Gatzweiler</i>	
17.30-20.00 Uhr	Nähkurs*	<i>mit Vera Tolxdorff</i>	07.01.-11.03.2026
18.00 Uhr	*neu* Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		18.02.2026

## Donnerstag

10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	<i>mit Wolfgang Eggert</i>	
10.30-11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	<i>mit Maria Kahrmann</i>	
11.00-12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub* (Stadtteilbibliothek)	<i>mit Claudia Erdmann</i>	19.02.2026
12.30-13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	<i>mit Hans Peter Nitzsche &amp; Jürgen Hahn</i>	
13.45-15.45 Uhr	offener Spieletreff		
16.00-17.00 Uhr	Englischgruppe Anfänger/innen*	<i>mit Christiane Wittmann</i>	
17.15-18.15 Uhr	Englischgruppe Fortgeschrittene*	<i>mit Christiane Wittmann</i>	
16.30-18.00 Uhr	Italienisch Konversationsgruppe *	<i>mit Margherita Acquabella</i>	
18.30-21.00 Uhr	Nähkurs*	<i>mit Vera Tolxdorff</i>	08.01.-12.03.2026

## Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	<i>mit Ewa Raulin</i>	13.02. & 27.02.2026
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	<i>mit Ewa Raulin</i>	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	<i>mit Ewa Raulin</i>	06.02. & 20.02.2026

## Samstag

10.00-12.00 Uhr	Samstagsöffnung	<i>mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum</i>	07.02. & 21.02.2026
10.00-12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	<i>mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum</i>	07.02. & 21.02.2026
11.00-14.00 Uhr	asiatisch Kochen*	<i>mit Petra-Anete Mucha</i>	14.02.2026

## Sonntag

14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	<i>mit Marc Real</i>	08.02. & 22.02.2026
-----------------	----------------------------	----------------------	---------------------

## Veranstaltungen/ Ausflüge

10.00 Uhr	Vortrag über die DRK-Seniorenreisen*		06.02.2026
09.45 Uhr	Ausflug zum Kunstmuseum in Mülheim a. d. Ruhr*		17.02.2026
09.30-12.30 Uhr	Erste Hilfe Kurs für Seniorinnen und Senioren*		20.02.2026
18.30 Uhr	Speed Friending (Freundschaften finden)*		24.02.2026

Öffnungszeiten: Mo-Mi: 09.00-15.00 Uhr, Do: 09.00-16.00 Uhr, Fr: 09.00-14.00 Uhr

Verkürzte Öffnungszeiten im Februar: 10.02: 09.00-13.00 Uhr, 12.02: 09.00-15.00 Uhr, 16.02: 09.00-13.00 Uhr

\*vorherige Anmeldung erforderlich

Die Angebote, hinter denen kein Datum steht, finden wöchentlich statt  
Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail unter:

Weitere Informationen & Anmeldung zum monatlichen Newsletter unter:

(0201) 84 74 – 270 oder merle.muehlenbeck@drk-essen.de  
drk-essen/zentrum60plus