



Herzlich Willkommen im Jahr 2026 – Infos, Aktuelles & Gruppenprogramm ... ab jetzt alle 2 Monate

**HAPPY
New Year**

Liebe Kunden und Kundinnen,

wir hoffen, dass Ihr alle gesund in das neue Jahr gestartet seid und freuen uns auf ein tolles Jahr 2026 mit Euch.

Bitte beachtet, dass unsere Mitarbeiter nach den Weihnachts-Betriebsferien am **Montag, 05.01.2026** frisch in eine neue Aufstellung, mit neuen Terminserien und zum Teil einigen neuen Kunden durchstarten. Auch Ihr müsst Euch zum Teil an neue Mitarbeiter gewöhnen oder daran, dass von nun an für alle Kunden das bereits erprobte Konzept mit mindestens 2 Mitarbeitern bei einem Kunden voll im Einsatz ist.

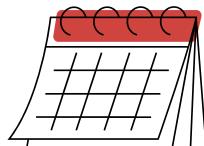
Die Durchsetzung des Betreuungskonzeptes ist wichtig, damit wir auch im nächsten Jahr eine Vertretungssicherheit gewährleisten können.

Eine Rückkehr zur Einzelbetreuung durch nur einen Mitarbeiter wird es nicht geben. Ausnahmen gibt es nur bei Kunden, die den überwiegenden Teil Ihrer Stunden für Gruppenangebote nutzen.

Vielleicht hakt es am Anfang an der ein oder anderen Stelle noch etwas, aber das wird sich im Laufe der ersten Tage einspielen. Sollte die Chemie wider Erwarten an der ein oder anderen Stelle nach den ersten 3 Terminen nicht passen, so wendet Euch vertrauensvoll an das Büro.

Im Sinne einer vorausschauenden Planung bitten wir Euch schon jetzt, uns die Arzttermine für Februar bis April bekanntzugeben, damit wir die Einsätze planen können.

Doch nun zu unseren Gruppenangeboten:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gerade KW Vormittag	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie K.	Yoga & Atemtraining mit Christiane	Offener SeniorenTreff SpieleTisch / Bewegung mit Natalie G.	Ausflug
Gerade KW Nachmittag				
Ungerade KW Vormittag		Offener SeniorenTreff Frühstück, Fit im Kopf/ Spiele / 1 Stunde Yoga	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie K.	Offener SeniorenTreff mit Gesellschaftsspielen (ohne Sport)
Ungerade KW Nachmittag	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie K.			

Bei Gruppen im Büro / mit Picknick oder Brotzeit sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 €.

Termine im Januar 2026 (KW 02-05)



Montag, 05.01.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Sitzgymnastik, Spaß, Fit im Kopf)

Dienstag, 06.01.26 10:00-13:00 Uhr **Yoga & Atemtraining mit Christiane**



Mittwoch, 07.01.26 10:00-14:00 Uhr



Vogelhausaktion
ist verschoben auf
den 13.01.2026.

Raum 1:



Raum 2:



Offener SeniorenTreff
Gemeinsames Frühstück & Mittagessen
Eine Mischung aus Bewegung, Fitness
für den Kopf & Gesellschaftsspielen
Basteln eines Vogelhauses aus Holz zum
Mitnehmen (Materialkosten werden
zwischen 15-20 € liegen – **bitte**
unbedingt im Dezember anmelden
wegen Materialeinkauf!)

Donnerstag, 08.01.26 09:00-12:00 Uhr **Frühstück bei Adelmann in Rietberg-Mastholte mit Gesellschaftsspielen**
Buffet & Fahrtkosten 22,00 € pro Person



Montag, 12.01.26 14:30-17:30 Uhr **Bewegung für Körper & Geist**
mit Natalie
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)



Dienstag, 13.01.26 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Yoga, Fit im Kopf, Wellness und
Fußpflege)



Mittwoch, 14.01.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Donnerstag, 15.01.26 14:30-17:30 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Bewegung oder Spaziergang, Fit
im Kopf)



Montag, 19.01.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Dienstag, 20.01.26 10:00-13:00 Uhr **Yoga & Atemtraining mit Christiane**



Mittwoch, 21.01.26 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Bewegung oder Spaziergang, Fit im Kopf)


Donnerstag, 22.01.25 14:30-17:30 Uhr **Bunter Nachmittag im Cafe Linde Langenberg**
(Fahrtkosten 5€ zzgl. Verzehrkosten vor Ort)

Montag, 26.01.26 14:30-17:30 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

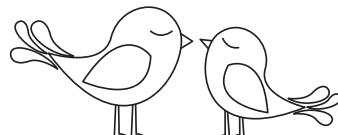
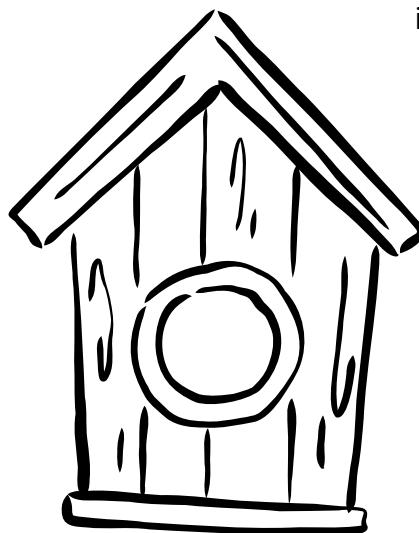


Dienstag, 27.01.26 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Yoga, Fit im Kopf, Wellness und Fußpflege)



Mittwoch, 28.01.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Donnerstag, 29.01.26 14:30-17:30 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Bewegung oder Spaziergang, Fit im Kopf)



Anmeldung unter Tel. 05242 / 4129 - 080 oder 0176 - 21 23 87 30

Termine im Februar 2026 (KW 06-09)

Montag, 02.02.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)



Dienstag, 03.02.26 10:00-13:00 Uhr **Yoga & Atemtraining mit Christiane**

Mittwoch, 04.02.26 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Bewegung, Fit im Kopf)

Donnerstag, 05.02.26 14:30-17:30 Uhr **Einkaufen bei Bruno Kleine mit**
Mittagessen



(Kosten: 6,50€ Fahrtkosten zzgl.
Verzehrkosten vor Ort)

Montag, 09.02.26 14:30-17:30 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)



Dienstag, 10.02.26 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff** (Spiel, Yoga, Fit
im Kopf, Wellness und Fußpflege)



Mittwoch, 11.02.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)



Donnerstag, 12.02.26 14:30-17:30 Uhr **Offener SeniorenTreff – Wir feiern**
gemeinsam Altweiber -Karneval.

Spätestens am 15.02. kommt der neue Newsletter mit den Gruppenangeboten. Frage
gern Deinen Betreuer nach einem Ausdruck.

Bei Gruppen im Büro / mit Picknick oder Brotzeit sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person
ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 €.

Anmeldung unter Tel. 05242 / 4129 - 080 oder 0176 - 21 23 87 30

Montag, 16.02.26

Es ist Rosenmontag.

Ein Großteil unserer Mitarbeiter ist karnevalistisch aktiv und hat heute frei. Aus diesem Grund heute **KEINE GRUPPE**.

Dienstag, 17.02.26

10:00-13:00 Uhr

Yoga & Atemtraining mit Christiane



Mittwoch, 18.02.26

10:00-14:00 Uhr

Offener SeniorenTreff

(Spiel, Bewegung oder Spaziergang, Fit im Kopf)

Donnerstag, 19.02.26

14:30-17:30 Uhr

Ausflug: Gartencenter Brockmeier in Gütersloh – wir kaufen Frühlingsde

(Kosten: 4,50€ Fahrtkosten zzgl. Verzehrkosten vor Ort)





Montag, 23.02.26

14:30-17:30 Uhr

Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Dienstag, 24.02.26

10:00-14:00 Uhr

Offener SeniorenTreff

(Spiel, Yoga, Fit im Kopf, Wellness und Fußpflege)



Mittwoch, 25.02.26

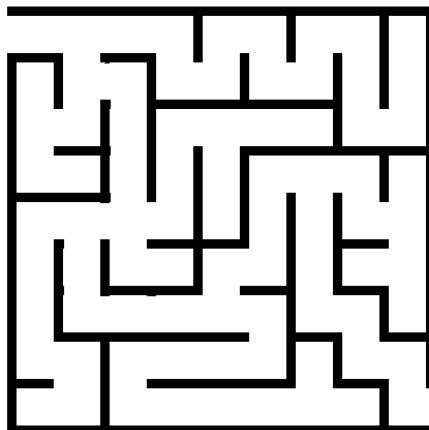
10:00-13:00 Uhr

Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Donnerstag, 26.02.26

14:30-17:30 Uhr



Bei Gruppen im Büro / mit Picknick oder Broten sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 €.

Was erwartet Euch bei den Gruppen?

Bewegung für Körper & Geist mit Natalie K.

Dauer 3 Stunden **10:00-13:00 Uhr**

Die Abholung startet ca. 09:30 Uhr (mit dem Bulli etwas früher).

Euch erwartet eine Bunte Mischung aus Spiel, Spaß, Eigenkörpertraining, Tabata, Sitzgymnastik und Gedächtnistraining. Um 12:15 Uhr essen wir gemeinsam Mittag. Danach geht es nach Hause.

Private Kosten: 6,00-8,00 € für das Mittagessen



Dauer 3 Stunden **14:30-17:30 Uhr**

Die Abholung startet ca. 14:00 Uhr (mit dem Bulli etwas früher). Euch erwartet eine Bunte Mischung aus Spiel, Spaß, Eigenkörpertraining, Sitzgymnastik, Tabata und Gedächtnistraining. Zwischendurch trinken wir gemeinsam Kaffee/Tee und essen kleine Snacks (i.d.R. geschmierte Brote).

Danach geht es nach Hause. Private Kosten: 3,50 € für Kaffee & Snacks.

Stuhl-Yoga & Atemübungen mit Christiane D.

Dauer 3 Stunden **10:00-13:00 Uhr**

Die Abholung startet ca. 09:30 Uhr (mit dem Bulli etwas früher).

Euch erwartet eine Mischung aus seniorengerechten Yoga- und Atem-Übungen auf dem Stuhl gepaart mit Gedächtnistraining. Um 12:15 Uhr essen wir gemeinsam einen Salat. Dazu reichen wir Baguette-Brot oder Flammkuchen plus Nachtisch. Danach geht es nach Hause.

Private Kosten: 6,00-8,00 € für das Essen.



Offener Senioren-Treff zur freien Gestaltung

Wir öffnen von 10:00 Uhr - 14:00 Uhr unsere Räumlichkeiten für alle unsere Kunden.

Jeder kann (bei eigener Anreise) **zu jeder Zeit kommen und gehen und nur einzelne Programmpunkte mitmachen** und bekommt dann auch nur diese Zeit in Rechnung gestellt.

Eine **Abholung zur Startzeit und zum Ende** ist nach Voranmeldung möglich.

Es gibt kleine Snacks in Form von Belegten Brot, Tomaten, Gurken etc.

Hierfür sammeln wir 3 € für das Frühstück und 3 € für den Mittagssnack pro Person ein, sofern am Essen teilgenommen wird.

Generell ist geplant, dass der Tag von Euch mitgestaltet wird (nette Unterhaltungen, Gesellschaftsspiele, Sport- und Gedächtnistrainings- Angebot kann genutzt werden – muss aber nicht)

10:00 – 10:30 Uhr Gemeinsames Frühstück / Gedächtnistraining

10:30 – 12:15 Uhr Spielerunden oder nette Gespräche

12:15 – 13:15 Uhr Sportliches Angebot (DI=Stuhl-Yoga // MI = Sitzgymnastik)

13:15 – 14:00 Uhr Abschließender Mittagssnack / Ruhiger Ausklang



Unsere **Wellnesstherapeutin Klaudia Zingsheim** besucht uns zwischen 09:00 – 14:00 Uhr und Ihr könnt gern verschiedene Massagen, Anwendungen oder Taping buchen.

Auch die **Fußpflege Wardihan Bero** kommt mit vorheriger Anmeldung an diesem Tag zu uns.

Bei Gruppen im Büro / mit Picknick oder Brot sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 € pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 €.