



**AWO – Seniorenfreizeitstätte „Silberfüchse“**  
 Palisadenstraße 46 10243 Berlin (030) 42 01 67 76  
 senioren-palisade@awo-friedrichshain-kreuzberg.de

Sprechstunde Dr. Katharina Lange (Leiterin): Dienstags 11:00 – 12:00 Uhr

## *Programm Februar 2012*

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Veranstaltung</b>
Mittwoch	01.02.	08.00 – 08.45 09.00 – 09.45 10.00 – 10.45 14.30 – 16.30	Stuhlgymnastik Rückenkurs Sportgruppe VVN/ BdA
Donnerstag	02.02.	08.30 – 09.30 10.00 – 12.00 ab 12.00 bzw. 13.00	Balance- & Krafttraining English for you Schach Spielemeister
Freitag	03.02.	08.00 – 10.00  14.00 – 17.00  Dt. Verkehrssi- cherheitsrat e.V.	Frühstück genießen mit Klassischer Musik Kaffeetafel Zu Fuß unterwegs – sicher mobil 50+ mit Ursula Fritz
Montag	06.02.	08.30 – 09.30 Ab 10.00	Balance- & Krafttraining Seniorengruppen
Dienstag	07.02.	14.00 – 17.00	Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen <b>Bingo</b> 1€
Mittwoch	08.02.	08.00 – 08.45 09.00 – 09.45 10.00 – 10.45	Stuhlgymnastik Rückenkurs Sportgruppe
Donnerstag	09.02.	08.30 – 09.30 10:00 – 12.00 ab 12.00 bzw. 13.00	Balance- & Krafttraining English for you Schach/Skat Spielemeister
Freitag	10.02.	08.00 – 10.00  10:00 – 12:00 14:00 – 17.00 Rechtsanwälte zum Anfassen	Frühstück genießen mit Klassischer Musik Stadtführer Kaffeetafel <b>„Wann muss ich eine Rechnung bezahlen?“</b> Mit Herfort & Hopp
Montag	13.02.	08.30 – 09.30 <b>10.00 – 13.00</b> 14.30 – 17.00	Balance- & Krafttraining <b>Kochen mit Mahmoud</b> Runder Tisch der Senioren

Dienstag 	14.02.	10.00 – 12.00 14:00 – 17.00 <b>Treff mit Steffi:</b>	Handarbeitsgruppe Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen <b>Musikalisches Gedächtnstraining</b>
Mittwoch 	15.02.	08.00 – 08.45 09.00 – 09.45 10.00 – 10.45 14.00 – 16.00 <b>Eva Köpsel und Anne Schütze lesen</b>	Stuhlgymnastik Rückenkurs Sportgruppe <b>1 Seite aus ihrem aktuellen Lieblings- buch. Schließen Sie sich an?</b>
Do/Fr	16./17.02.	<b>WIR RENOVIEREN!</b>	
Montag	20.02.	08.30 – 09.30 ab 10.00	Balance- & Krafttraining Seniorengruppen
Dienstag 	21.02.	14.00 – 17.00 mit Axel Felguth	Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen <b>Fasching</b> 4 €
Mittwoch	22.02.	08.00 – 08.45 09.00 – 09.45 10.00 – 10.45	Stuhlgymnastik Rückenkurs Sportgruppe
Donnerstag	23.02.	08.30 – 09.30 10:00 – 12.00 ab 12.00 bzw. 13.00	Balance- & Krafttraining English for you Schach/Skat Spielemeister
Freitag	24.02.	08.00 – 10.00  14.00 – 17.00 Flimmerstunde	Frühstück genießen mit Klassischer Musik Kaffeetafel mit pro vita: Film siehe Aushang
Montag	27.02.	08.30 – 09.30 <b>10.00 – 13.00</b>	Balance- & Krafttraining <b>Kochen mit Mahmoud</b>
Dienstag 	28.02.	10.00 – 12.00 15.00 Else Ruffer Klaus-J. Böhme	Handarbeitsgruppe Geselligkeit bei Kaffee und Kuchen <b>Loriot: Sketche Teil 2</b> 2,50 €
Mittwoch	29.02.	08.00 – 08.45 09.00 – 09.45 10.00 – 10.45	Stuhlgymnastik Rückenkurs Sportgruppe

Die Räumlichkeiten und das behindertengerechte Wannenbad können gemietet werden.