

**Kurse finden im Arbeitsraum „An der Wolfsburg 1“  
und „An der Wolfsburg 35“ (Tentenhaus) statt.  
Sie müssen sich bei dem jeweiligen Kursleiter  
anmelden.  
April-Mai-Juni 2024**

**Montagsgespräche Forts.: 15.04.2024**

Leitung: Werner Reuter Tel.: (0228) 669975  
„Warteliste“ wernreuter@web.de

Hätten Sie Lust, mit uns Senioren bei einer Tasse Kaffee gute Gespräche zu führen? Aktuelle Berichte aus Zeitungen, Radio- oder Fernsehsendungen, auch persönliche Themen können Sie gerne einbringen.

**Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 14 – 16 h**

**Gymnastik im Sitzen und Stehen Forts.: 08.04.2024**

Leitung: Brigitte Röck Tel. (0228) 46 02 04  
brigitte.roeck@t-online.de

Sie wollen beweglich bleiben und können aber nicht mehr auf die Matte? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir machen Dehn-, Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen im Stehen und Sitzen bei leiser Musik.

**Jeden Montag im Monat von 10 – 11 h**

**Gymnastik Forts.:08.04.2024**

Leitung: Gerd von Harten (0228) 38928341  
gerd.von.harten@gmx.de

Wir machen Reha-Gymnastik im Stehen und Liegen. Das dient der Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Koordination, aber soll auch in der Gruppe Spaß machen

**Jeden Dienstag im Monat von 16-17h**

Ort: im Tentenhaus An der Wolfsburg 35

**AG Philosophie“ Forts.: 02.04.2024**

Leitung: Paul Huesmann (0228) 9763085  
huesmann@freenet.de

Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? In gemeinsamen Gesprächen werden wir uns mit diesen Grundfragen beschäftigen und eigene Vorstellungen entwickeln. Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10 – 12 h**

**Digitales Fotografieren Forts.: 09.04.2024**

Kommissarische Leitung: Ekkehard Brettschneider  
eurbrettschneider@t-online.de

Wir stellen uns Aufgaben und besprechen gemeinsam die Ergebnisse unserer Fotos. Die Vielfalt unserer Bilder stellen wir im Gruppenraum und in der Webseite des T&R e.V. aus.

**Jeden 2. Dienstag im Monat 9:30 – 11:30 h**

**Bildbearbeitung Forts.: 23.04.2024**

Leitung: Raimund Papke lieber.biber@web.de  
In diesem Kurs erkennen wir Fehler und Schwächen in unseren Fotos, die wir mit Hilfe von Photoshop Elements beseitigen.

**Jeden 4. Dienstag im Monat 9:30 – 11:30 h**

**Englisch Anfänger Forts.: 03.04.2024**

Leitung: Cornelia Schmidt-Rost (0228)3862444  
cornelia@schmidt-rost.de

Bd.1 von Autumm Years ist abgeschlossen. Jetzt wird gründlich wiederholt.

**Jeden 1. und 3. Mittwoch von 14:15 – 16:15 h**

**Kunst- und Literaturreunde Forts.: 10.04.2024**

Ansprechpartnerin: Frau Brettschneider Tel (02241)319401  
Lese-hungrige Damen und Herren diskutieren und plaudern in lockerer Runde über aktuelle literarische Themen. Außerdem besuchen wir Theater, Kino und Ausstellungen in Bonn und der näheren Umgebung.

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 10:30–12:15h**

**Bewegung Forts.:03.04.2024**

Leitung: Brigitte Röck Tel. (0228) 46 02 04  
brigitte.roeck@t-online.de

Motto: Jeder nach seinen Möglichkeiten, so gut er kann. Was wir tun: Aufwärmen, Koordinations-, Dehnungs-, Kräftigungs-, Balance- und Lockerungsübungen.

**Jeden Mittwoch von 10:00 – 11:00h**

Ort: im Tentenhaus An der Wolfsburg 35

**Französisch mit Vorkennntnis Forts.:03.04.2024**

Leitung: Marianne Weiler-Burgunder Tel. (0228)466480

Die Teilnehmenden haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse.

**Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 11 -12:30h**

**Arbeitsgruppe Macintosh Forts.: 10.04.2024**

Leitung: komm. Michael Sahner (02246)8225  
sahnerfamilie@t-online.de

Macintosh-Freunde (Anfänger u. Fortgeschrittene) finden hier eine Plattform, um ihre Kenntnisse zu vertiefen und Probleme gemeinsam zu lösen. Umsteiger, die Windows unter Mac erproben wollen sind hier genau richtig.

**Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15 – 17 h**

**Boule Forts.: 03.04.2024**

Leitung:ChristophSchwarte christoph.schwarte@gmx.net

**Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 15h**

Ort: Beueler Rheinufer südl. Chinaschiff

**Französisch Fortgeschrittene Forts.: 04.04.2024**

Leitung: Dr. Elisabeth Rolffs Tel. (0228)28615570  
elisabethrolffs@gmx.de

Die Teilnehmenden haben Vorkenntnisse

**Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 10–12:30 h**

**Englisch Forts.: 11.04.2024**

Leitung: Frau Paaß, Tel. 01788453063  
margretpaass@gmx.de  
gill.lion13@gmail.com

Frau Atkinson

**Mittlere: 09:30 – 10:45 h** Frau Paaß

**Mittlere: 11:00 – 12:15 h (belegt)** Frau Paaß

**Fortgeschrittene-Lesen/Konversation**  
14:45 – 16:15 h **belegt** Frau Atkinson

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat**

**Internet für Senioren Forts.:05.04.2024**

Leitung: Frau Petra Winkels winkels04@gmail.com

Dieser Kurs zeigt die Möglichkeiten auf, wie das Internet im alltäglichen Leben sinnvoll eingesetzt werden kann, ohne die Gefahren aus dem Blick zu verlieren

**Jeden 1. und 3. Freitag im Monat von 15 -17h**

**Meditativer Tanz Forts.:12.01.2024**

Leitung: Frau Malou Radig (0228)92960309

Wer Freude an Musik und rhythmischer Bewegung hat, ist herzlich zum Mittanzen eingeladen. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

**Jeden 2. und 4. Freitag von 15 -16:30 h**

Ort: im Tentenhaus An der Wolfsburg 35

Abendländische Philosophie Forts.: 12.04.2024

Leitung: komm. Michael Sahner (02246)8225

Es werden neben alten und neuen Philosophen auch Philosophen besprochen, die von den Kursteilnehmern vorgeschlagen werden.

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 14 – 16 h

Offene Bühne 25. April 2024 18:00 Uhr

Bonn-Touren, Wanderungen, Fahrradtouren und Vortragsreihe „Reisebilder“, Vorträge  
stehen in unserem Web-Auftritt

[www.senioren-tat-rat.de](http://www.senioren-tat-rat.de)

**Mitgliedschaft 48 €/Jahr, Bonn-Ausweisinhaber 24 €/Jahr.**

Stand: .04.03.2024