

# Programmübersicht Seniorentreff Nordend



An jedem Werktag: - Frühstück ab 09:00 Uhr (bitte anmelden) \*

- Mittagstisch von 12:00 – 13:00 Uhr (bitte anmelden) \*

Montag	11:30 – 12:30 12:30 – 13:30 13:30 – 14:30	<b>PC-Kurs 1</b> ( nur nach Voranmeldung ) * <b>PC-Kurs 2</b> ( nur nach Voranmeldung ) * <b>PC-Kurs 3</b> ( nur nach Voranmeldung ) *
Dienstag	10:30 – 11:15 11:30 – 12:30 12:30 – 13:00	<b>Seniorengeeignete Gymnastik</b> Singen für Jedermann Mittagstisch  ASB Seniorenclub (1x monatlich, dienstags)
Mittwoch	Ab 8:00 11:00 -12:30 11:00 -12:30 13:00 -14:00	Fußpflege und Friseur (nur nach Voranmeldung) * Hilfe bei Smartphone u. Tablet <b>Projekt EVA Eigenständig-Vernetzt-Aktiv</b> Fit im Kopf- Training
Donnerstag	10:30 – 11:15 11:30 – 12:15 11:00 – 14:00 9:15—10:00 Nachmittags	<b>Rückenfit u.Balance</b> <b>Tanzgruppe für Seniorinnen u.Senioren</b> ( kein Paartanz) Spiele <b>Sturzprophylaxe 16.04.26</b> <b>Ausflüge * oder Vorträge</b> → Bekanntgabe im Schaukasten und im Internet
Freitag	10:00 – 11:00 14:00 – 16:00	<b>Englisch (nur nach Voranmeldung)*</b> <b>Sprechstunde</b> (Fachberatung Leben im Alter) 10.u.24.04.26

Änderungen vorbehalten  
(Stand: 01.04.2026)  
\* kostenpflichtig

## Nähere Informationen

... zu den einzelnen Angeboten finden Sie im Internet unter

[https://www.offenbach.de/leben-in-of/soziales-gesellschaft/aelter\\_werden\\_in\\_offenbach/aktivitaeten/seniorentreffs/](https://www.offenbach.de/leben-in-of/soziales-gesellschaft/aelter_werden_in_offenbach/aktivitaeten/seniorentreffs/)

und als Aushang im Eingangsbereich des Seniorentreff Nordend.

**Seniorentreff Nordend ■ Pirazzistraße 18 ■ 63067 Offenbach**

Telefon: 069-985444-670

Mail: [seniorentreff-nordend@asb-mittelhessen.de](mailto:seniorentreff-nordend@asb-mittelhessen.de)

Wir helfen  
hier und jetzt .

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund