

**Kurse finden im Arbeitsraum „An der Wolfsburg 1“
und „An der Wolfsburg 35“ (Tentenhaus) statt.
Sie müssen sich bei dem jeweiligen Kursleiter
anmelden.
Januar, Februar, März 2025**

Montagsgespräche Forts.: .06.01.2025

Leitung: Werner Reuter Tel.:

(0228) 669975
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.: 06.01.2025

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.:07.01.2025

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.: 07.01.2025

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.: 14.01.2025

Komm. Leitung: Roswitha Arenz

(0228)85036406

roswitha.arenz@gmx.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 10:00 – 12:00 h

Bildbearbeitung Forts.: 28.01.2025

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 10:00 – 12:00 h

Englisch zur Auffrischung Forts.: 15.01.2025

Leitung: Cornelia Schmidt-Rost

(0228)3862444

cornelia@schmidt-rost.de

Bd.2 von Autumm Years L.3/15. Jetzt wird gründlich wiederholt.

Jeden 1. und 3. Mittwoch von 15:00– 17:00 h

Kunst- und Literaturreunde Forts.: 08.01.2025

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 10:30–12:00h

Bewegung Forts.:08.01.2025

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 1.und 3. Mittwoch von 10:00 – 11:00h

Ort: im Tentenhaus An der Wolfsburg 35

Französisch mit Vorkenntnis Forts.:15.01.2025

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.: 08.01.2025

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.: 05.03.2025

Leitung:ChristophSchwarte christoph.schwarte@gmx.net

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

je nach Wetterlage

Ort: Beueler Rheinufer südl. Chinaschiff

TR-Treff Forts.:08.01.2025

Anmeldung bei Frau Nöth

(0228)36038078

Erfahren Sie Neues aus dem Verein, lernen Sie andere Vereinsmitglieder kennen und tauschen Sie sich mit Ihnen aus. Motto: „Plaudern, Klönen, Kennenlernen“.

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18h

Nur nach Voranmeldung bei Frau Nöth

Ort: Stadtcafé, Hans-Böckler-Str. 5 in Bonn-Beuel

Klön- und Kaffeetreff Forts.: 15.01.2025

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ab 15 h

Ort: In der Cafeteria Tentenhaus An der Wolfsburg 35

Französisch Fortgeschrittene Forts.: 16.01.2025

Kommisar. Leitung : Herzing

(0228)352492

Die Teilnehmenden haben Vorkenntnisse

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

Englisch Forts.: 09.01.2025

Leitung: Frau Paaß, Tel.

01788453063

Frau Atkinson

margretpaass@gmx.de

Mittlere: 09:30 – 10:45 h

Frau Paaß

Mittlere: 11:00 – 12:15 h (belegt)

Frau Paaß

Fortgeschrittene 14:45 – 16:15 h belegt Frau Atkinson

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat

Internet für Senioren Forts.:17.01.2025

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

Windows Forts.:10.01.2025

Leitung: Enno Seebens isidor@quantentunnel.de

MS-Windows 11 bietet zahlreiche kostenlose Apps und Features zur Erleichterung der täglichen Aufgaben. Eine Auswahl von nützlichen freien Applikationen und Routinen wird ausführlich vorgestellt und eingeübt. Die ergebnisorientierte Nutzung des Internets zur Unterscheidung von seriösen Informationen und Fakenews wird an Fallbeispielen erprobt

Jeden Freitag im Monat von 10 – 12 h

Meditativer Tanz Forts.:10.01.2025

Leitung: Frau Malou Radig [\(0228\)92960309](tel:(0228)92960309)

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

Freitag von 15 -16:30 h

Ort: im Tentenhaus An der Wolfsburg 35

Abendländische Philosophie Forts.: 10.01.2025

Leitung: komm. Michael Sahrer [\(02246\)8225](tel:(02246)8225)

Abendländische Philosophie und Philosophen

Wir besprechen in dem Kurs Themen mit einem Bezug zur Philosophie, aber auch Philosophen selbst.

Dabei beschränken wir uns auf die abendländische Philosophie, vom Altertum bis zur Neuzeit.

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

Offene Bühne 13.02.2025 18:00 Uh

[Termine für Bonn-Touren, Fahrradtouren und Vortragsreihe „Reisebilder“ und Vorträge stehen in unserem Web-Auftritt](#)

www.senioren-tat-rat.de

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

Stand: 24.01.2025