

**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 2025**

**Montagsgespräche Forts.: 07.04.2025**

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.: 07.04.2025**

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 – 10:45 h**

**Gymnastik Forts.:01.04.2025**

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.: 01.04.2025**

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.: 08.04.2025**

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.: 22.04.2025**

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.: 02.04.2025**

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.: 09.04.2025**

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.:02.04.2025**

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 09:45 – 10:30 h**

Ort: im Tentenhaus An der Wolfsburg 35

**Französisch mit Vorkenntnis Forts.:02.04.2025**

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.: 09.04.2025**

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.: 02.04.2025**

Leitung:ChristophSchwarte christoph.schwarte@gmx.net

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

**je nach Wetterlage**

Ort: Beueler Rheinufer südl. Chinaschiff

**Französisch Fortgeschrittene Forts.: 03.04.2025**

Kommisar. Leitung : Herzing

(0228)352492

Die Teilnehmenden haben Vorkenntnisse

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

**Englisch Forts.: 10.04.2025**

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 14:45 – 16:15 h belegt**

Frau Atkinson

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

**Internet für Senioren Forts.:04.04.2025**

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**

**Meditativer Tanz Forts.:04.04.2025**

Leitung: Frau Malou Radig

(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.: 11.04.2025**

Leitung: komm. Michael Sahner      **(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**      **08.05.2025**      **18:00 Uh**

**Termine für Bonn-Touren, Fahrradtouren und Vortragsreihe „Reisebilder“ und 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: 10.03.2025**