



SÄG 50plus informiert 20/1

Januar-März 2020

Liebe Mitglieder und Interessierte!
Hier die neuesten Nachrichten aus unserem Verein.

Die Geschäftsstelle unseres Vereins sowie unseren Treffpunkt finden Sie hier:

Auf den Kempen 10
41352 Korschenbroich (Kleinenbroich)
Bürozeiten: montags, mittwochs und freitags
jeweils 9:00 – 12:00 Uhr.
Tel. 02161-673122 / Fax 02161-673128
Email: info@saegko.de
Internet: www.saegko.de

Während der Vorstandssitzungen jeweils am 3. Mittwoch des Monats sind wir im Büro telefonisch nicht erreichbar. Sie können aber gerne eine Nachricht hinterlassen, nach der wir Sie baldmöglichst zurückrufen.

Die Niederrhein-Klinik bleibt vom 23.12.2019 bis einschließlich 17. Januar 2020 geschlossen. Vom 6. Januar 2020 an finden dort die Wartungsarbeiten statt.

Informationsfrühstück

Einmal im Monat jeweils am 2. Mittwoch **von 9:00 bis ca. 11:00 Uhr** sind alle Bürger und Bürgerinnen der Stadt herzlich eingeladen, an unserem Infofrühstück im Treffpunkt bei der Geschäftsstelle teilzunehmen. Referentinnen und Referenten aus vielen interessanten Bereichen stellen Themen von allgemeinem Interesse vor.

Mittwoch, 08.01.2020

Wolfgang Wappenschmidt, Vorsitzender der Kreisbauernschaft Neuss-Mönchengladbach
Thema: Unsere Landwirtschaft im Spannungsfeld zwischen Nahrungsmittelerzeugung und Tier-Umwelt-, Klimaschutz

Mittwoch, 12.02.2020

Horst Rippahn, Vorsitzender SÄG50plus Korschenbroich e.V.
Thema: Neues vom Verein-Gemeinsam im Gespräch-

Mittwoch, 11.03.2020

Angelika Fastenrath, Sozialhelferin
Thema: Neue Aspekte aus dem Gesundheitsbereich

Unsere Kurse für Sie:

Ein Kurs besteht jeweils aus 10 Übungseinheiten. Bitte erfragen Sie die Termine für die nächsten Kurse in der Geschäftsstelle.

Beckenbodengymnastik (im Treffpunkt)

-Aufrichtung der Wirbelsäule erfahren/ erfühlen / erlernen
-Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskelkräftigung
-Verbesserung der Durchblutung und Kreislaufregulation
mittwochs 14:00 – 15:00 Uhr

Gehirntraining

Ganzheitliches Gehirntraining für alle, die ihr Gehirn fit halten wollen.

(im Treffpunkt)

montags 9:30 – 11:00 Uhr

(Korschenbroich, Feuerwache)

mittwochs 14:30 – 16:00 Uhr

Pilates (im Treffpunkt)

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr

Qi Gong (im Treffpunkt)

Balsam für die Seele
dienstags 18:00 – 19:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik (im Treffpunkt)

Das tut nicht nur dem Rücken gut
freitags 14:30 - 15:30 Uhr

Yoga (im Treffpunkt)

Training mit Effekten auf die physische und die psychische Gesundheit
montags 15:30 - 17:00 Uhr und
montags 17:30 – 19:00 Uhr

Zumba Gold®

(in der Mehrzweckhalle Kleinenbroich)

Zumba Gold® speziell für Menschen 50+ kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen
donnerstags 19:00 - 20:00 Uhr

Achtung:

Der PC-Kursus endet zum 31.12.2019. Hierfür startet ein Word-Kurs zu den gleichen Terminen wie vorher der PC-Kurs.

Bei unserem Smartphone-Kursus sind noch Plätze frei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, da immer abgeschlossene Themen behandelt werden.

Termine Smartphone-Kursus:

mittwochs 18:00 Uhr

15.01.2020

19.02.2020

18.03.2020

Termine Word-Kursus:

mittwochs 18:00 Uhr

22.01.2020

26.02.2020

25.03.2020

Weitere Informationen erhalten Sie im Büro.

Textverarbeitung mit Microsoft Word

Möchten Sie gerne Ihre Kenntnisse auf eine solide Basis stellen oder vielleicht erst damit anfangen? Dann sind Sie in unserem Word Kurs gerade richtig. Mit leichten Übungen werden Sie in die Geheimnisse von Word eingewiesen. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.

Theater Krefeld und Mönchengladbach

Sonntag, 19.01.2020, 20:00 Uhr,

Gospel goes Classic

Niederrheinischer Konzertchor, Gospelchöre und Solistin

Samstag, 15.02.2020, 19:30 Uhr,

Die Zauberflöte

von Wolfgang Amadeus Mozart mit bekannten Figuren aus dem Fantasy-Kino

Sonntag, 29.03.2020, 20:00 Uhr,

O' Blue Eyes

Eine Homage an Frank Sinatra

Termine:

Am 16.02.2020 ab 14:00 Uhr findet unsere **Karnevalsfeier** im Treffpunkt statt.

Die Jahreshauptversammlung mit anschließendem Frühlingfest findet am Samstag, den 28.03.2020 ab 14:30 im Haus Syrtaki in Korschenbroich-Pesch statt.