

MONTAG

09.30-11.45 Uhr - wöchentlich

KURS Seidenmalen

09.30-11.45 Uhr – am 28.09.2026

KURS *Kreatives Schreiben

10.00-11.30 Uhr – wöchentlich

KURS *English Texts

10.00-11.30 Uhr – wöchentlich

KURS *English Everywhere

12.00-16.00 Uhr - wöchentlich

OFFENE GRUPPE Skat

14.00-15.30 Uhr - wöchentlich

KURS *Qigong

17.15-18.45 Uhr – wöchentlich

KURS *Yoga 50+

19.30-21.00 Uhr - wöchentlich

KURS *Hatha Yoga

DIENSTAG

09.30 - 10.30 Uhr - wöchentlich

KURS *Gymnastik Kurs A

11.00 - 12.00 Uhr - wöchentlich

KURS *Gymnastik Kurs B

09.30-11.00 Uhr - in Planung

KURS *English Okay!

10.00-12.00 Uhr - wöchentlich

KURS *Aquarellmalerei

14.00 - 15.00 Uhr - wöchentlich

KURS *Line Dance A

15.00 - 16.00 Uhr - wöchentlich

KURS *Line Dance B

16.30-18.30 Uhr - wöchentlich

OFFENE GRUPPE Doppelkopf

19.00-21.00 Uhr – am 08.09.2026

OFFENE GRUPPE Literaturklub

MITTWOCH

09.50-12.50 Uhr - wöchentlich

KURS *Malen am Mittwoch

10.00-11.30 Uhr - wöchentlich

OFFENE GRUPPE

Spanisch Stammtisch

10.00-11.30 Uhr - wöchentlich

KURS Yoga auf dem Stuhl

10.00-11.30 Uhr – am 23.09.2026

OFFENE GRUPPE

Gesprächskreis Portugiesisch

14.00-16.00 Uhr - wöchentlich

OFFENE GRUPPE Spieletreff

14.00-18.00 Uhr - wöchentlich

OFFENE GRUPPE Schach

HINWEISE zur Teilnahme:

KURSE Anmeldung gegen Gebühr

OFFENE GRUPPEN Kostenfrei –
Spende erwünscht

DONNERSTAG

09.15-10.45 Uhr – wöchentlich

KURS *Frauengesprächskreis

10.00-12.00 Uhr - wöchentlich

KURS *Individuelles Nähen

10.00-12.00 Uhr – wöchentlich

KURS Zeichnung und Illustration

10.00-14.00 Uhr - wöchentlich

OFFENE GRUPPE Wandern

10.45-12.15 Uhr – in Planung

12.30-14.00 Uhr – in Planung

KURS Spanisch Kurse A + B

11.00-12.30 Uhr - wöchentlich

KURS *Gedächtnistraining

15.15-16.00 Uhr – ab 17.09.2026

KURS Tanzen im Sitzen

14.30-16.30 Uhr – auf Anfrage

OFFENE GRUPPE Bridge

14.00-16.00 Uhr – auf Anfrage

OFFENE GRUPPE

Conversation in the kitchen

FREITAG

10.00-12.00 Uhr – auf Anfrage

OFFENE GRUPPE Freies Malen

14.30-16.30 Uhr – auf Anfrage

OFFENE GRUPPE PRO Boule

AUSSERDEM

Im Rahmen der
Seniorenkulturwochen:

31.08.2026 – 12.15-13.30 Uhr

Schnupperkurs

„Tanzen im Sitzen“

02.09.2026 - 10.30-12.00 Uhr

Vortrag der Polizei

02.09.2026 - 14.30-16.45 Uhr

Schreibkurs „Biografie“

03.09.2026 – 10.30-12.30 Uhr

Gesundheitswandern

03.09.2026 – 14.00-16.30 Uhr

Honig Tasting

09.09.2026 – 14.30-15.30 Uhr

Jüdische Märchen

10.09.2026 – 14.30-16.00 Uhr

Schnupperkurs

„Atmen ist mehr als Luftholen“

=====

!! Anmeldung erforderlich !!

=====



PROgymnasium
Bensberg e.V.

PROGRAMM- ÜBERSICHT

SEPTEMBER 2026

Begegnungsstätte PRO Treff

Schloßstraße 84
51429 Bergisch Gladbach

Telefon (02204) 9548-15

pro.treff@progymnasium.de

www.progymnasium.de