

# MONTAG

09.30-11.45 Uhr - wöchentlich

**KURS** Seidenmalen

---

09.30-11.45 Uhr – am 09.11.2026

**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+

---

19.00-20.30 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 - wöchentlich

**KURS** \*English Okay!

---

10.00-12.00 Uhr - wöchentlich

**KURS** \*Aquarellmalerei

---

14.00-15.00 Uhr - wöchentlich

**KURS** \*Line Dance Kurs A

---

15.00-16.00 Uhr - wöchentlich

**KURS** \*Line Dance Kurs B

---

16.30-18.30 Uhr - wöchentlich

**OFFENE GRUPPE** Doppelkopf

---

19.00-21.00 Uhr – am 10.11.2026

**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 25.11.2026

**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 – wöchentlich

**KURS** Spanisch Kurs A

---

12.30-14.00 Uhr – wöchentlich

**KURS** Spanisch Kurs B

---

11.00-12.30 Uhr - wöchentlich

**KURS** \*Gedächtnistraining

---

14.00-16.00 Uhr – auf Anfrage

**OFFENE GRUPPE**

Conversation in the kitchen

---

17.00-18.30 Uhr – auf Anfrage

**OFFENE GRUPPE** Freies Malen

## FREITAG

14.30-16.30 Uhr – auf Anfrage

**OFFENE GRUPPE** PRO Boule

## AUSSERDEM

09.11.2026 – 13.00-14.00 Uhr

„GehZeit“

Ein Spaziergang durch Bensberg  
begleitet durch Mitarbeiterinnen  
der Fachstelle Älterwerden  
(Stadt Bergisch Gladbach)

11.11.2026 – 14.00-15.30 Uhr

Informationsveranstaltung  
der Verbraucherzentrale

„KI im Verbraucheralltag“

12.11./03.12./10.12.2026

Donnerstag 14.00-15.00 Uhr

**Schnupperkurs**

„Tanzen im Sitzen“

=====

**!! Anmeldung erforderlich !!**

=====



PROgymnasium  
Bensberg e.V.

---

## PROGRAMM- ÜBERSICHT

NOVEMBER 2026

---

## Begegnungsstätte PRO Treff

Schloßstraße 84  
51429 Bergisch Gladbach

Telefon (02204) 9548-15

[pro.treff@progymnasium.de](mailto:pro.treff@progymnasium.de)

[www.progymnasium.de](http://www.progymnasium.de)