

## Unser Neusser Team:

Achim Bieler ..... 0157 - 50467767  
 Adje Rüdig ..... 0175 - 3426464  
 Alex Ritter ..... 0176 - 56974993  
 Ann-Kathrin Hild ..... 0159 - 06193422  
 Boris Hill ..... 0176 - 47026632  
 Christiane Gastes ..... 0159 - 02170504  
 Claudia Schiefer ..... 0176 - 45933171  
 Cornelia Dutiné ..... 0162 - 8880058  
 Heike Oehler ..... 0157 - 74004396  
 Jessica Morgenstern ..... 0176 - 45930448  
 Jörg Maaßen ..... 0159 - 01293019  
 Jörg Töpfer ..... 0157 - 58188696  
 Judith Lundie ..... 0176 - 43395294  
 Julia Magerkurth-Henneke .. 0176 - 21432774  
 Martin Pristollik ..... 0176 - 85986552  
 Maximilian Schlegel ..... 0155 - 66310418  
 Pierre Grunewald ..... 0176 - 43486383  
 Monika Jordan ..... 0179 - 4306309  
 Noel Schüßler ..... 0176 - 15417967  
 Oliver Heymann ..... 0176 - 44413926  
 Petra Lohwasser ..... 0176 - 84946799  
 Ronja van Heese ..... 0176 - 56612305  
 Sabine Patten-Huhle ..... 0176 - 45976819  
 Sabine Rother ..... 0176 - 42781691  
 Sabrina Theis ..... 0159 - 06769310  
 Stefan Neusser ..... 0176 - 42787547  
 Stefan Schoenfeld ..... 0176 - 43605748  
 Werner Lebeth ..... 0178 - 5803077  
 Büro (Ulrike Lange) ..... 02131 - 4057430  
 Verwaltung ..... 02131 - 7622119



# Freizeitflyer Neuss April 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
1	2	3 Freizeitfrühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30)	4 Kreativkiste (11:00)	5 Brunch-Grill (11:00)	6
8 Schwimmen (gemischt) (12:00) ----- Darts Workshop (16:00) ----- Chor (17:30)	9	10 Entspannung (12:30) ----- Klassisches Frühstück (10:00) ----- Fahrradwerkstatt (15:30)	11	12 Brunch (11:00) ----- Filmmachmittag (14:30)	13
15 Ausflug nach Venlo (10) ----- Chor (17:30)	16	17 Literatur- Frühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30) ----- Bowling (13:15)	18 Lieblingsstücke flicken (13:30)	19 Brunch (11:00)	20
22	23	24 Oatmeal- Frühstück (10) ----- Entspannung (12:30) ----- Xanten (9:00)	25 Kreativkiste (11:00)	26 Brunch (11:00) ----- Filmmachmittag (14:30)	27
29	30	1	2	3	4

[www.Bewo-Auxilio.de](http://www.Bewo-Auxilio.de)

**Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung!**  
 Bitte bis spätestens einen Tag vorher anmelden.  
 (Gruppenangebote finden erst ab 2 Personen statt.)

### Film-Nachmittag

**Wann:** Freitag, den 12.04.  
„Die Kanonen von Navarone“  
von 14:30-17 h

**Wo:** jeweils unserer BeWo-Küche

----- Jörg Maaßen -----

### Film-Nachmittag

**Wann:** Freitag, den 26.04.  
„Brazil (Robert deNiro)“  
von 14:30-17 h

**Wo:** jeweils unserer BeWo-Küche

----- Jörg Maaßen -----

### Schwimmen (gemischt)

**Wann:** Montag, 08.04.  
um 12:00h

mit Werner Lebeth  
*Eigenanteil je 3€*

### Ausflug Venlo

**Wann:** Montag, den  
15.04. um 10-16 h

**Wo:** jeweils im Büro

----- mit Stefan Schoenfeld -----

----- mit Sabrina Theis -----

### Darts Workshop

*Darts, auch Dart (süddeutsch Spicken/Spicker/Spickern), ist ein Geschicklichkeitsspiel und ein Präzisionssport, bei dem mit Pfeilen auf eine runde Scheibe (die Dartscheibe) geworfen wird. Der Spaß daran besteht darin in geselliger Runde und vielleicht auch etwas Ehrgeiz ein paar Pfeile zu werfen. Es schult die Konzentration, Feinmotorik und den Kopf.*

**Wann:** Montag, den 08.04.

Von 16:00-18:00 h

-----Stefan Schoenfeld-----

### Bowling

**Wann:** Mittwoch, den  
17.04. um 13:15h

Eigenanteil 7,50 €

**Wo:** Wir treffen uns im BeWo

----- mit Jessica Morgenstern -----

----- mit Sabrina Theis -----

### Lieblingsstücke flicken

*„Oh, Rucksack kaputt, Gardine zu lang, Knopf ab, Sofakissen kaputt...Loch drin...“*

**Wann:** Donnerstag, den 18.04. von  
13:30-16:30h

---mit Monika Jordan---

### Brunch

**Wann:** Freitag, den 05.04. mit Jörg Maaßen,  
den 12.04. mit Monika Jordan  
den 19.04 mit Sabine Patten-Huhle  
und den 26.04 mit Anni Hild und  
Sabrina Theis  
um 11 h

*Eigenanteil je 1,5€*

**Wo:** In unserer Bewo Küche

### Freizeit-Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 03.04. um 10 h  
mit Werner Lebeth

### Klassisches Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 10.04. um 10 h  
Mit Jörg Töpfer

### Literatur- Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 17.04. um 10 h  
Mit Jörg Maaßen

### Oatmeal Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 24.04. um 10 h  
Mit Monika Jordan

-----  
- 1-€ Eigenanteil -  
-----

**Wo:** jeweils in unserer BeWo-Küche

### Entspannung

*Spüren Sie die Kraft und Ruhe, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt!*

*Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden hintereinander bestimmte Muskelgruppen kurz angespannt und dann wieder lockergelassen. Dadurch wird die Entspannungsfähigkeit verbessert, ohne dass meditative oder suggestive Fähigkeiten erforderlich sind. Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden.*

*Der Vorteil der PME (Progressive Muskelentspannung) ist die leichte Erlernbarkeit – auch bei Menschen, die sich sonst „nicht entspannen können“. Hierauf soll besonders Wert gelegt werden. Zunächst ist lediglich eine Einübung der körperlichen Bewegungen erforderlich, die im Verlauf die Entspannungsfähigkeit erheblich verbessern können. Damit können Stress und verschiedene körperliche und seelische Beschwerden gelindert oder bei regelmäßiger Anwendung sogar beseitigt werden.*

**Wann:** Mittwoch, den 03.04., 10.04, 17.04.  
und 24.04., von 12:30-13:30h und

**Wo:** Im BeWo

-----mit Heike Oehler-----

### Bistro-Auxilio 1 3-Gänge-Menue

**Wann:** Mittwoch, den  
03.04. 10.04., 17.04. & 24.04.

Von 12:00-14:00 h

**Wo:** In der Emmastraße

-3,50 € Eigenanteil –

-Getränke kosten extra –

### Bistro-Auxilio 2 Kuchenklatsch

**Wann:** Mittwoch, den  
03.04. 10.04., 17.04. & 24.04.

Von 15:00-17:00 h

**Wo:** In der Emmastraße

-1,00 € Eigenanteil –

-Getränke kosten extra –

Eine vorherige Anmeldung ist notwendig

Bitte beachten Sie den Extra Flyer:

**Bistro-Auxilio**

### Ausflug Xanten

### Archäologischer Park

**Wann:** Mittwoch, den 24.04. von 9h

**Wo:** Wir treffen uns im BeWo

-----mit Jörg Maaßen----

### Chor

**Wann:** Montag den 08.04 und  
den 15.04

**Wo:** Wir treffen uns im BeWo

----mit Heike Oehler-----

### Fahrradwerkstatt

**Wann:** Mittwoch, den  
10.04. um 15:30h

**Wo:** Wir treffen uns an der Garage

----- Boris Hill -----

**!!! Zur Anmeldung bitte in die jeweilige Teilnehmerliste eintragen!!!**