

## Unser Düsseldorfer Team

Alex Ritter	0176 56974993
Anja Markutzik	0157 34105008
Benedikt Müller	0176 57737980
Christina London-Stein	0155 66446241
Christiane Gastes	0155 60448110
Claudia Schiefer	0176 45933171
Gianna Esser	0176 57910265
Henning Kukelies	0155 63103014
Ikbal Marangoz	0157 72117059
Ines Eisermann	0176 13429547
Julia Ruby	0176 45809223
Jörn Quade	0177 3887756
Katharina Kodal	0176 56613375
Klaus Stöcker	0176 56833587
Lena Medick	0157 58188115
Leonardo Abadia	0157 30225509
Marc Goßen	0176 45879398
Marcus Horzella	0155 60768963
Maria Abadia	01590 4814049
Michelle Spickenagel	0163 5193560
Migle Witte	0157 58211130
Mike Duda	0176 34630077
Panagiotis Giannikakis	0157 52890962
Sahin Özgen	0157 58218694
Samya Baumann	0176 45902876
Samantha Böhm	0155 66446243
Svenja Schiemann	0176 89090072
Volker Eidmann	0157 74004416
Büro Emma-Str. (Sabine Möselers)	0211 50948489
Büro Merowingerstr. (Agnieszka Sujka-Link)	0211 46862915
Verwaltung Merowingerstr.	0211 46862916

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



## BeWo-AuXilio, Alexander Ritter

## Freizeitflyer Düsseldorf Okt 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		<b>1</b> Körper- Entspannung 11Uhr Sportsalat 15 Uhr	<b>2</b> Freizeit Frühstück 10Uhr	<b>3</b> Tischtennis 13 Uhr	<b>4</b>
<b>6</b> Musiktreff 16Uhr	<b>7</b> Kochen mit Leichtigkeit 10 Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>8</b> Körper- Entspannung 11Uhr Sportsalat 15 Uhr	<b>9</b>	<b>10</b> Tischtennis 13 Uhr	<b>11</b>
<b>13</b> Musiktreffen 16Uhr Gemütlicher Spaziergang 15 Uhr	<b>14</b> Kochen mit Leichtigkeit 10Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>15</b> Körper- Entspannung 11Uhr Sportsalat 15 Uhr	<b>16</b> Gute Laune Frühstück 10 Uhr Wir machen Theater 13:30 Uhr	<b>17</b> St. Martin- basteln 11:00Uhr Tischtennis 13Uhr	<b>18</b>
<b>20</b> Musiktreffen 16Uhr	<b>21</b> Kochen mit Leichtigkeit 10Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>22</b> Körper- Entspannung 11Uhr Me-Time 11 Uhr Sportsalat 15Uhr	<b>23</b> Lust auf Kreativität 11:00 Uhr Tanz und Rhythmus 14Uhr	<b>24</b> Aquazoo Löbbecke 10Uhr Tischtennis 13Uhr	<b>25</b>
<b>27</b> Musiktreff 16Uhr	<b>28</b> Trommelclub 15Uhr	<b>29</b> Körper- Entspannung 11Uhr Sportsalat 15Uhr	<b>30</b>	<b>31</b> Tischtennis 13Uhr	

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

## Sport

### Tischtennis & Kicker

Freitag, den 03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.

Ab 17.10. mit Herrn Eidmann

von 13:00-15:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

----- M. Goßen-----

### Sportsalat

Mittwoch, den 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.

von 15:00-16:30 Uhr

Wo: In der Emmastraße

----- S.Ötzgen-----

### Körperentspannung

Mittwoch, den 01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.

von 11:00-12:00 Uhr

Wo: In der Emmastr. (Halle)

---A. Markutzik & Fr. Schröder (Klientin)--

## Kreatives

### St. Martin/ Herbst- Tischlaternen basteln

Freitag, den 17.10.

von 11:00-13:00 Uhr

Wo: In der Halle Emmastr.

---K.Kodal & Fr. Schirmer (Klientin)---

## Selbstfürsorge

### Me-Time

Ein monatliches Treffen für Frauen zu  
Verschiedene Themen.

An diesem Tag geht es um den Umgang  
mit Stress

Mittwoch, den 22.10.

von 11:00-13:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstr.

---K.Kodal---

## Kreatives

### Lust auf Kreativität

Donnerstag, den 23.10.

von 11:00-13:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstraße

---M. Abadia---

### Wir machen Theater

von Sprüchen, Wortspielen,  
zum Rollenspiel

Donnerstag, den 16.10.

von 13:30- 15:30 Uhr

Wo: In der Merowingerstraße

---M.Abadia---

### Tanz und Rhythmus, Mit Tanzen fit bleiben - Party- und Mitmachtänze

Donnerstag, 23.10.

von 14:00-16:00 Uhr

Wo: In der Emmastr.

---M.Abadia---

## Ausflüge

### Gemütlicher Spaziergang

Montag, den 13.10.

um 15:00 Uhr

Wo: Treffen In der Emmastr.

---S.Baumann & Frau Miß---

### Aquazoo Löbbbecke

Freitag, den 24.10.

von 10:00-15:15 Uhr

Wo: Treffen in der Emmastr.

-Eigenanteil zwischen 6,50€- 10,00€-

---M.Abadia---

## Musikalisches

### Musiktreff

Montag, den 06.10., 13.10., 20.10., 27.10.

von 15:00- 17:00 Uhr

Wo: In der Halle Emmastraße

--- J. Quade---

### Trommelclub

Jeden Dienstag in unserer Halle

Dienstag, den 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.

von 15:00-17:00 Uhr

Wo: In der Halle Emmastr.

---J.Quarde---

## Essensangebote

### Kochen mit Leichtigkeit

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen, gemeinsam  
aufräumen

Dienstag, den 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.

von 10:00-14:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenanteil 1,50€ bis 2,50€-

--- K. Geppert, M. Abadia, M. Horzella, M. Goßen, --

### Freizeitfrühstück

Donnerstag, den 02.10.

von 10:00-12:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstr.

-Eigenanteil 2,00€-

---M. Abadia---

## Essensangebote

### Gute Laune Frühstück

Gesundes Frühstück, als Grundlage für einen  
gelungenen Tag

Donnerstag, den 16.10.

von 10:00-12:00 Uhr

Wo: Merowingerstraße

-Eigenanteil 2,00€-

----M. Abadia---