

## 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
Marla Hofrichter	0157 74004416
Michelle Spickenagel	0163 5193560
Migle Witte	0157 58211130
Mike Duda	0176 34630077
Nehle Asmus	015566446240
Panagiotis Giannikakis	0157 52890962
Romina Manuguerra	0176 84526881
Sahin Özgen	0157 58218694
Samya Baumann	0176 45902876
Samantha Böhm	0155 66446243
Svenja Schiemann	0176 89090072
Büro Emma-Str.	0211 50948489
Büro Merowingerstr.	0211 46862915

Klient\*innen-Beirat

0155 66109786

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



BeWo-AuXilio, Alexander Ritter

## Freizeitflyer Düsseldorf November 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>3</b> Spaziergang 12:30Uhr Musiktreff 16Uhr	<b>4</b> Kochen mit Leichtigkeit 10 Uhr Wir machen Theater 13:45Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>5</b> Körper- Entspannung 11Uhr Freiraum 11:30 Uhr Sportsalat 15 Uhr	<b>6</b> Freizeitfrühstück 10Uhr Weihnachts- Plätzchen backen 12Uhr Wir machen Theater 14Uhr	<b>7</b> Tischtennis 13 Uhr	<b>8</b>
<b>10</b> Musiktreff 16Uhr	<b>11</b> Kochen mit Leichtigkeit 10Uhr Wir machen Theater 13:30Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>12</b> Körper- Entspannung 11Uhr Freiraum 11:30 Uhr Sportsalat 15 Uhr	<b>13</b> Spiele nachmittag 13Uhr	<b>14</b> Tischtennis 13Uhr	<b>15</b>
<b>17</b> Musiktreff 16Uhr Spiele Nachmittag 15Uhr	<b>18</b> Kochen mit Leichtigkeit 10Uhr Wir machen Theater 13:30Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>19</b> Körper- Entspannung 11Uhr Freiraum 11:30 Uhr Sportsalat 15Uhr	<b>20</b> Gute Laune Frühstück 10Uhr Weihnachts- plätzchen 12Uhr Lust auf Kreativität 14:00 Uhr	<b>21</b> Tischtennis 13Uhr	<b>25</b>
<b>24</b> Spaziergang 12:30Uhr Musiktreff 16Uhr	<b>25</b> Kochen mit Leichtigkeit 10Uhr Wir machen Theater 13:30Uhr Trommelclub 15Uhr	<b>26</b> Körper- Entspannung 11Uhr Me-Time 11Uhr Freiraum 11:30 Uhr Sportsalat 15Uhr	<b>27</b> Weihnachtliches Dekorieren 10:30Uhr Wir machen Theater 14Uhr	<b>28</b> Frauenbrunch 11Uhr Tischtennis 13Uhr Herbstgrillen 13Uhr	<b>29</b>

**Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung!**

Bitte bis spätestens einen Tag vorher anmelden.

(Gruppenangebote finden erst ab 2 Personen statt.)

## Sport

### Tischtennis & Kicker

Freitag, den 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.  
von 13:00-15:00 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
----- M. Goßen-----

### Sportsalat

Mittwoch, den 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
von 15:00-16:30 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
----- S.Ötzgen-----

### Körperentspannung

Mittwoch, den 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
von 11:00-12:00 Uhr  
Wo: In der Emmastraße (Halle)  
---A. Markutzik & Fr. Schröder (Klientin)--

## Kreatives

### Weihnachtliches Dekorieren

Donnerstag, den 27.11.  
von 11:00-13:00 Uhr  
Wo: In der Merowingerstraße  
---M. Abadia---

### Selbstfürsorge

#### Me-Time

Ein monatliches Treffen für Frauen zu  
Verschiedene Themen.  
An diesem Tag geht es um den Umgang  
mit Stress  
Mittwoch, den 26.11.  
von 11:00-13:00 Uhr  
Wo: In der Merowingerstr.  
---K.Kodal---

### Freiraum

Mittwoch, den 05.11., 12.11., 19.11., 26.11.  
von 11:30-13:00 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
---G.Esser---

## Kreatives

### Lust auf Kreativität

#### Weihnachtskarten

Donnerstag, den 20.11.  
von 14:00-16:00 Uhr  
Wo: In der Merowingerstraße  
----M. Abadia---

### Wir machen Theater

von Sprüchen, Wortspielen,  
zum Rollenspiel  
Dienstag, den 04.11., 18.11.  
& Donnerstag, den 06.11. &  
27.11.  
von 13:30- 15:30 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
---M.Abadia---

### Weihnachtsplätzchen backen

Donnerstag, den 06.11., 20.11.  
von 12:00-14:00 Uhr  
Wo: In der Merowingerstraße am 20.11 & in der  
Emmastraße am 06.11.  
-Eigenanteil 1,50€-  
---M.Abadia & I. Eisermann-

## Ausflüge

### Spaziergang

Montag, den 03.11., 24.11.  
von 12:30-14:00 Uhr  
Wo: Treffen in der Emmastr.  
---N.Asmus & Lola ---

## Nachmittags

### Spielenachmittag

Donnerstag, den 13.11., und Montag, den  
17.11.  
von 15:00-17:30 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
---N.Asmus---

## Musikalisches

### Musiktreff

Montag, den 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.,  
von 16:00- 18:00 Uhr  
Wo: In der Halle Emmastraße  
--- J. Quade---

### Trommelclub

Jeden Dienstag in unserer Halle

Dienstag, den 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.  
von 15:00-17:00 Uhr  
Wo: In der Halle Emmastr.  
---J.Quade---

## Essensangebote

### Kochen mit Leichtigkeit

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen,  
gemeinsam aufräumen  
Dienstag, den 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.  
von 10:00-14:00 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
-Eigenanteil 1,50€ bis 2,50€-  
-- K. Geppert, M. Abadia, M. Horzella, M. Goßen --

### Herbstgrillen

Freitag, den 28.11.  
von 13:00-16:00 Uhr  
Wo: In der Merowingerstr.  
-Eigenanteil 2,00€-  
---K. Kodal & K. Stöcker---

## Essensangebote

### Gute Laune Frühstück

Gesundes Frühstück, als Grundlage für einen  
gelungenen Tag  
Donnerstag, den 20.11.  
von 10:00-12:00 Uhr  
Wo: Merowingerstraße  
-Eigenanteil 2,00€-  
----M. Abadia---

## Essensangebote

### Frauenbrunch

Freitag, den 28.11.  
von 11:00-14:00Uhr  
Wo: In der Merowingerstraße  
-Eigenanteil 2€-  
---S.Böhm---

### Freizeitfrühstück

Donnerstag, den 06.11.  
von 10:00-12:00 Uhr  
Wo: Merowingerstraße  
-Eigenanteil 2,00€-  
----M. Abadia---

