

## Unser Düsseldorfer Team

Alex Ritter  
 Anja Markutzik  
 Benedikt Müller  
 Christina London-Stein  
 Christiane Gastes  
 Claudia Schiefer  
 Gianna Esser  
 Henning Kukelies  
 Ikbal Marangoz  
 Ines Eisermann  
 Jörn Quade  
 Katharina Kodal  
 Klaus Stöcker  
 Lena Medick  
 Leonardo Abadia  
 Marc Goßen  
 Marcus Horzella  
 Maria Abadia  
 Marla Hofrichter  
 Maurice Moshage  
 Michelle Spickenagel  
 Migle Witte  
 Mike Duda  
 Nehle Asmus  
 Panagiotis Giannikakis  
 Romina Manuguerra  
 Sahin Özgen  
 Samya Baumann  
 Samantha Böhm  
 Svenja Schiemann  
 Büro Emma-Str.  
 Büro Merowingerstr.

### Klient\*innen-Beirat

0176 56974993  
 0157 34105008  
 0176 57737980  
 0155 66446241  
 0155 60448110  
 0176 45933171  
 0176 57910265  
 0155 63103014  
 0157 72117059  
 0176 13429547  
 0177 3887756  
 0176 56613375  
 0176 56833587  
 0157 58188115  
 0157 30225509  
 0176 45879398  
 0155 60768963  
 01590 4814049  
 0157 74004416  
 0176 45809223  
 0163 5193560  
 0157 58211130  
 0176 34630077  
 015566446240  
 0157 34105007  
 0152 92611071  
 0157 58218694  
 0176 45902876  
 0155 66446243  
 0176 89090072  
 0211 50948489  
 0211 46862915  
 0155 66109786



# Freizeitflyer Düsseldorf Februar 2026

## BeWo-AuXilio, Alexander Ritter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					31
2  Musiktreff 16Uhr	3  Kochen 10 Uhr Trommelclub 15Uhr	4  Freiraum 11:30Uhr Körperentspannung 13Uhr Sportsalat 15 Uhr	5  Ausflug zum Landschaftspark Duisburg 10Uhr	6  Tischtennis 13 Uhr	7
9  Musiktreff 16Uhr	10  Kochen 10Uhr Trommelclub 15Uhr	11  Freiraum 11:30Uhr Körperentspannung 13Uhr Sportsalat 15Uhr	12  Altweiberfest 12:00Uhr	13  Tischtennis 13Uhr	14
16  Spaziergang 12:30Uhr Musiktreff 16Uhr	17  Kochen 10Uhr Trommelclub 15Uhr	18  Freiraum 11:30 Uhr Körperentspannung 13Uhr Sportsalat 15Uhr Pizza für Junggebliebene 16Uhr	19  Freizeit frühstück 10Uhr Theater 13Uhr	20  Tischtennis 13Uhr	21
23  Musiktreff 16Uhr	24  Kochen 10:00Uhr Trommelclub 15Uhr	25  Schachfrühstück 10 Uhr Freiraum 11:30 Uhr Körperentspannung 13Uhr Sportsalat 15Uhr	26  Nordic Working 11Uhr Frauenbrunch 9:30 Uhr	27  Tischtennis 13Uhr	28

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

## Sport

### Tischtennis & Kicker

Freitag, den 06.02., 13.02., 20.02., 27.02.  
von 13:00-15:00 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
----- M. Goßen-----

### Sportsalat

Mittwoch, den 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.  
von 15:00-16:30 Uhr  
Wo: In der Emmastraße  
----- S.Özgen-----

### Körperentspannung

Mittwoch, den 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.  
von 13:00-14:00 Uhr  
Wo: In der Emmastraße (Halle)  
---A. Markutzik & Fr. Schröder (Klientin)---

## Musikalisch

### Musiktreff

Montag, den 02.02., 09.02., 16.02., 23.02.  
von 16:00- 18:00 Uhr

Dies ist eine feste Gruppe. Die Musikgruppe sucht  
aber noch ein\*e Bassist\*in (m/w/d) 😊

Wo: In der Halle Emmastraße  
--- J. Quade---

### Trommelclub

Dienstag, den 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.  
von 15:00-17:00 Uhr  
Wo: In der Halle Emmastraße  
---J.Quade---

## Kreatives

### Wir machen Theater

von Sprüchen, Wortspielen,  
zum Rollenspiel

Donnerstag, den 19.02.

von 13:00- 15:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

---M.Abadia---

### Freiraum

Mittwoch, den 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.

von 11:30-13:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

---G.Esser---

## Ausflüge

### Spaziergang

Montag, den 16.02.  
von 12:30-14:00 Uhr

Wo: Treffen in der Emmastraße

---N.Asmus & Lola ---

### Ausflug zum Landschaftspark

Duisburg

Donnerstag, den 05.02.  
von 10:00-15:30 Uhr

Wo: Treffen in der Emmastraße

---M. Goßen & M. Duda

### Karneval

Donnerstag, den 12.02.  
von 12:00-16:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße (Halle)

-Eigenanteil 2,50€-

---M.Abadia---

Wenn Sie diesen QR-Code scannen, können Sie in die „Klient\*innen-Austausch“ Gruppe beitreten.  
Diese Gruppe dient dem gemeinsamen Austausch und dem Besuch unserer Freizeitaktivitäten für ein Miteinander.



## Musikalisch

### Musiktreff

Montag, den 02.02., 09.02., 16.02., 23.02.  
von 16:00- 18:00 Uhr

Dies ist eine feste Gruppe. Die Musikgruppe sucht  
aber noch ein\*e Bassist\*in (m/w/d) 😊

Wo: In der Halle Emmastraße  
--- J. Quade---

### Trommelclub

Dienstag, den 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.  
von 15:00-17:00 Uhr  
Wo: In der Halle Emmastraße  
---J.Quade---

## Essensangebote

### Kochen mit Leichtigkeit

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen,  
gemeinsam aufräumen

Dienstag, den 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.  
von 10:00-14:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenanteil 1,50€ bis 2,50€-

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

### Schachfrühstück

Mittwoch, den 25.02.  
von 10:00-13:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenteil 2,00€-

---M.Hofrichter---

## Essensangebote

### Freizeitfrühstück

Gemeinsame Ideenfindung und Gestaltung für  
gemeinsame Freizeitaktivitäten

Donnerstag, den 19.02.  
von 10:00-12:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenanteil 2,00€-

---M. Abadia---

### Frauenbrunch

Donnerstag, den 26.02.  
von 9:30-12:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenanteil 2,00€-

---S.Böhm---

## Essensangebote

### Pizza für Junge und Junggebliebene

Mittwoch, den 18.02.

von 16:00-18:30 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenanteil 2,00€-

--M. Hofrichter, M. Horzella & N. Asmus---

## Aktivität

### Nordic Walking

Donnerstag, den 26.02.  
von 11:00-13:00 Uhr

Wo: Treffen in der Emmastraße

Alle zwei Wochen donnerstags

---M. Abadia---