

31. KW

Montag, 28.07.25

10.00 Uhr 3000 Schritte – beschwingt in die neue Woche starten
14.00 Uhr Skat- und Rommé-Nachmittag

Dienstag, 29.07.25

09.00 Uhr Sport mit Claudia (A!)
10.00 Uhr Yogilates (A!)
14.00 Uhr Darts (A!)

Mittwoch, 30.07.25

09.00 Uhr Tanzgruppe
10.45 Uhr Singkreis
14.00 Uhr Überraschungsnachmittag (A!)
14.00 Uhr gemeinsames Musizieren (A!)

Donnerstag, 31.07.25

09.30 Uhr TeaTime
09.30 Uhr Cracauer Farbkreis
10.00 Uhr Schneckenwalking
13.00 Uhr Handarbeiten
14.00 Uhr Switch-Bowling (A!)

Mitten im Leben – Vortrag von Dr. Böhm

Auch im Sommer wird's bei uns im ASZ Cracau nicht langweilig: Wir freuen uns auf einen spannenden Vortrag von Dr. Dieter Böhm, Sachbuchautor und Experte für gehirn-gerechtes Lernen. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Einblicke, **wie unser Gehirn tickt** – mit viel Spaß, neuen Impulsen und praktischen Aha-Momenten!



Wir suchen dich!

Du hast Interesse Dich am Programm des ASZ zu beteiligen? Du hast Ideen, bist kreativ, bist gern in Bewegung oder möchtest gern Zeit mit anderen Menschen verbringen?

Dann komm doch zu uns und engagiere Dich ehrenamtlich! Bei Interesse melde Dich gern telefonisch oder per Mail bei uns.

Folgt uns auf Whatsapp!



Erklärung der Abkürzungen:

TN! – Teilnahmegebühr
A! – Anmeldung notwendig
* geschlossene Veranstaltung
K! – Gemeinschaftsaktion mit der Kita „Bunte Biberbande“



Weiterhin bieten wir Ihnen:

Sozialberatung zu dem Alter betreffende Fragen und Probleme (**auch für Angehörige**)

Dienstag: 15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 – 12.00 Uhr

Natürlich können Sie auch außerhalb der Beratungszeiten einen Termin mit uns vereinbaren.

Anfahrt

Sie erreichen uns mit der Linie 4 in Richtung *Cracau*. Haltestelle „Mehringstraße“



Quelle: Google Maps

Spruch des Monats

Lieber Sommer, fülle meinen Kopf mit Erinnerungen und mein Herz mit Sonnenschein.
(Leonie Lau)



Kreisverband
Magdeburg e.V.



Zetkinstraße 17
39114 Magdeburg
Telefon: 0391/8355722
asz@awo-kv-magdeburg.de

Veranstaltungsplan Juli 2025

Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do: 08.00 – 16.30 Uhr
Di: 08.00 – 17.00 Uhr
Fr: 08.00 – 14.00 Uhr

Unser Team

Claudia Goedecke, Isabell Blume, Nicole Heseler, Michèle Bahn, Julia Schwaldt (Praktikantin)

Detaillierte Informationen finden Sie unter:



Gefördert durch:



27. KW

Dienstag, 01.07.25

- 10.00 Uhr Yogilates (A!)
14.00 Uhr AWO-Bingo (A!)
14.00 Uhr Smartphone-Sprechstunde (A!)



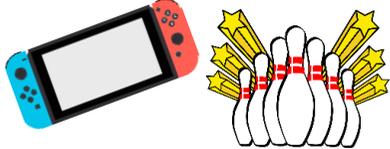
Mittwoch, 02.07.25

- 09.00 Uhr Tanzgruppe
10.00 Uhr Turbo-Walking
10.45 Uhr Singkreis
14.00 Uhr Gedächtnistraining



Donnerstag, 03.07.25

- 09.30 Uhr Cracauer Farbkreis
10.00 Uhr Schneckenwalking
13.00 Uhr Handarbeiten
14.00 Uhr Switch-Bowling (A!)



- 17.00 Uhr SHG Nahtoderfahrung

Freitag, 04.07.25

- 08.30 Uhr Sport mit Theresia
10.00 Uhr „Anspannung - Entspannung“ (A! TN!)



28. KW

Montag, 07.07.25

- 08.30 Uhr Sport (A! TN!)
14.00 Uhr Skat- und Rommé-Nachmittag



Dienstag, 08.07.25

- 10.00 Uhr Yogilates (A!)
14.00 Uhr Smartphone-Sprechstunde (A!)
14.00 Uhr Krimi - Rätselraum (A!)



Mittwoch, 09.07.25

- 09.00 Uhr Tanzgruppe
10.30 Uhr Radtour zum Steinzeitdorf in Randau (A! TN!)
ca. 11.30 Uhr - Führung anschl. Grillen
10.45 Uhr Singkreis
14.00 Uhr Darts (A!)



Donnerstag, 10.07.25

- 09.30 Uhr Cracauer Farbkreis
10.00 Uhr Schneckenwalking
14.00 Uhr Schachnachmittag
14.00 Uhr Spielenachmittag



Freitag, 11.07.25

- 08.30 Uhr Sport mit Theresia
10.00 Uhr „Anspannung - Entspannung“ (A! TN!)

29. KW

Montag, 14.07.25

- 08.30 Uhr Sport (A! TN!)
14.00 Uhr Skat- und Rommé-Nachmittag

Dienstag, 15.07.25

- 9.00 Uhr Sport mit Claudia (A!)
10.00 Uhr Yogilates (A!)
14.00 Uhr Switch-Bowling (A!)



Mittwoch, 16.07.25

- 09.00 Uhr Tanzgruppe
10.45 Uhr Singkreis
14.00 Uhr Eisnachmittag (A!)
14.00 Uhr gemeinsames Musizieren (A!)



Donnerstag, 17.07.25

- 09.30 Uhr Tea-Time
09.30 Uhr Cracauer Farbkreis
10.00 Uhr Schneckenwalking
13.00 Uhr Handarbeiten
14.00 Uhr „Mitten im Leben“ und alle Interessierten (A!)



Thema: „Gehirn anknipsen – wie wir vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer werden“

Freitag, 18.07.25

- 08.30 Uhr Sport mit Theresia
10.00 Uhr „Anspannung - Entspannung“ (A! TN!)



30. KW

Montag, 21.07.25

- 08.30 Uhr Sport (A! TN!)
14.00 Uhr Skat- und Rommé-Nachmittag



Dienstag, 22.07.25

- 9.00 Uhr Sport mit Claudia (A!)
10.00 Uhr Yogilates (A!)
14.00 Uhr Duftreise (A! TN!)
15.00 Uhr SHG für Angehörige von Menschen mit Demenz (außer Haus)



Mittwoch, 23.07.25

- 09.00 Uhr Tanzgruppe
10.45 Uhr Singkreis
14.00 Uhr Gedächtnistraining



Donnerstag, 24.07.25

- 09.30 Uhr Cracauer Farbkreis
10.00 Uhr Schneckenwalking
14.00 Uhr Schachnachmittag
14.00 Uhr Spielenachmittag



Freitag, 25.07.25

- 08.30 Uhr Sport mit Theresia
10.00 Uhr „Anspannung - Entspannung“ (A! TN!)
10.30 Uhr gemeinsames Kochen (A! TN!)

