

# Aktives Begegnungszentrum Heiligkreuz (ABZ)

## Juniprogramm 2026

Vom 08.06. bis einschließlich 12.06.2026 ist das ABZ geschlossen.

wöchentlich wiederkehrend

Wochentag	Uhrzeit	Aktivität	Beschreibung	Kategorie	Ort
Montag	10:00	Gesundheits-Walk	Lauf deinem Schmerz davon	Bewegung	ABZ
Montag	13:00	Gymnastik MS-Gruppe		Bewegung	ABZ
Montag	17:45	Chor	für Menschen mit und ohne Demenz	Musik	ABZ
Dienstag	13:30	Sitztanz		Bewegung	ABZ
Dienstag	15:00	Tischtennis		Sport	ABZ
Mittwoch	10:00	Nordic Walking		Bewegung	ABZ
Donnerstag	08:15	Englisch		Bildung	ABZ
Donnerstag	13:00	Schafkopf		Gesellschaft	
Donnerstag	13:00-16:00	Behörden Coach	Unterstützt beim Ausfüllen und Schreiben von Anträgen, Formularen u.v.m	Beratung	ABZ
Donnerstag	15:00	Tischtennis		Sport	ABZ

zusätzliche Angebote

Datum	Uhrzeit	Wochentag	Aktivität	Hinweise	Kategorie	Ort
01.06.	13:00	Montag	Treffen Egerländer G´moi		Gesellschaft	ABZ
01.06.	14:00	Montag	Meditativer Tanz		Bewegung	ABZ
02.06.	14:30	Dienstag	Genuss-Café	mit selbstgebackenen Kuchen auch Kuchen To go möglich	Gesellschaft	ABZ
18.06.	10:00	Donnerstag	Ganzheitliches Gedächtnistraining		Bildung	ABZ
24.05.	17.00-19.00	Mittwoch	Tag gegen Einsamkeit im Stadtteil	Lass uns Gemeinsam BrotZeit machen	Gesellschaft	Vor der Kirche
25.06.	14:00	Donnerstag	Spielenachmittag		Gesellschaft	ABZ
25.06.	14:00	Donnerstag	Strickkreis		Handarbeit	ABZ