

-Tenten- Haus der Begegnung



Titelbild: KI-generiert

**Vereinigte Bonner Wohnungsbau AG
An der Wolfsburg 35 · 53225 Bonn**

Veranstaltungsprogramm September bis Dezember 2026

**Sie erreichen das -Tenten- Haus der Begegnung mit den Buslinien
540 und 640, Haltestelle „An der Wolfsburg“**



Begegnung / Geselliges

Öffnungszeiten Cafeteria

Montag bis Freitag

10:00 - 17:00 Uhr

Gemütliche Atmosphäre mit hausgemachtem Kuchen, kleinen Snacks und Außenterrasse. Kommen Sie einfach vorbei und treffen Sie sich mit Freunden und Bekannten.

Mittagstisch

Montag bis Freitag

12:00 - 13:00 Uhr

Bestellung ab 10:00 Uhr unter 0228 9158-707

Wir schicken Ihnen unsere Speisekarte auch gerne per Mail zu.

Hausgemachte Waffeln

Termin:

Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr

10. September und 08. Oktober 2026

Offener Spielertreff

Montag bis Freitag

14:00 - 17:00 Uhr

Auch neue Mitspieler*innen sind jederzeit willkommen.

Informationen unter 0228 9158-701

Seelsorge

Evangelischer Gottesdienst

Termine:

Freitag, 11. September, 13. November 2026

Uhrzeit:

9:30 Uhr

Ort:

Cafeteria

Katholischer Gottesdienst

Termine: Dienstag, 15. September, 20. Oktober, 17. November 2026

Uhrzeit:

10:00 Uhr

Ort:

Cafeteria

Unsere Angebote

Bunter Nachmittag

Spiel und Spaß für die „grauen Zellen“.

Termine: 14. und 28. September, 12. und 26. Oktober 2026
9. und 23. November und 7. und 21. Dezember 2026

Zeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Leitung: Anneliese Tholl

Die Gruppe ist vorläufig geschlossen.

Bei Interesse gerne Anfragen unter 0228 9158-701

Kreativangebot

Hier bekommen Sie in gemütlicher Runde Tipps, Anregungen und Hilfestellung für Ihre kreativen Arbeiten, die Sie auch gerne mitbringen können. Schnuppern Sie einfach rein!

Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat
15. September, 20. Oktober, 17. November und 15. Dezember 2026

Zeit: 15:00 Uhr

Ort: Cafeteria, rechter Flügel

Leitung: Marlies Schmitt

Informationen unter 0228 9158-701

Die „Oldies aus dem Tenten-Haus“ laden zum gemeinsamen Singen aus Spaß an der Freud ein.

Neue Mitsänger*innen sind herzlich willkommen!

Termine: Donnerstag, 3., 10., 17. und 24. September 2026

Termine: Donnerstag, 15. und 29. Oktober 2026

Termine: Donnerstag, 12. und 26. November 2026

Termine: Donnerstag, 10. Dezember 2026

Dauer: 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Leitung: Almuth Hoetzel und Werner Gutknecht

Bingo

Termin: Jeden 1. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr
1. September, 06. Oktober, 03. November, 1. Dezember 2026
Ort: Gruppenraum EG
Zeit: 15:00 - 16:45 Uhr

Yoga im Sitzen

Sanftes Stuhl-Yoga bietet eine sichere, vorwiegend sitzende Praxis mit Fokus auf Faszien-Dehnung, Mobilisierung der Wirbelsäule und des gesamten Körpers. Die Übungen werden achtsam ausgeführt und mit dem Atem im Einklang gebracht.

Termine: dienstags
Zeit: 10:30 bis 11:15 Uhr
Ort: Gymnastikraum 1. OG
Leitung: Annette Lehmacher
Spendenempfehlung pro Stunde: 2,50 € bis 5,00 €.
Die Gruppe ist vorläufig geschlossen.
Informationen unter 0228 9158-701

Qi Gong

In diesem Kurs lernen Sie traditionelle, sanfte Bewegungs- und Atemübungen kennen, die Körper und Geist in Einklang bringen. Qi Gong fördert die Beweglichkeit, stärkt das Gleichgewicht und schenkt mehr Lebensenergie. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: 11. und 25. September 2026
9. und 23. Oktober 2026
13. und 27. November 2026
11. und 18. Dezember
Zeit: 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum 1. OG
Leistung: Annette Lehmacher
Spendenempfehlung pro Stunde: 2,50 € bis 5,00 €.
Anmeldung ab sofort unter 0228 9158-701

Meditatives Tanzen

In einfachen Schrittfolgen und Gebärden gemeinsam im Kreis die Mitte tanzen, mal ruhig, mal lebhaft, mal besinnlich, mal beschwingt. In der achtsamen Begegnung mit sich selbst und anderen die eigene Mitte spüren.

Termine:

Freitag, 18. September 2026

Freitag, 30. Oktober 2026

Freitag, 20. November 2026

Donnerstag (!!) 10. Dezember 2026

Zeit:

15:00 – 16:30 Uhr

Ort:

Gymnastikraum 1. OG

Spendenempfehlung:

5 € pro Einheit

Leitung:

Regina N.

Informationen unter 0228 9158-701

Die digitale Welt...

Wegweiser durch die digitale Welt für Senioren

Wir tauchen gemeinsam in die Internet-Welt ein. Wir befassen uns u. a. mit den Themen Online-Banking, Doctolib, Fahrkartenauskunft und Routenplanung. Sie gestalten mit Ihren Interessen und Fragen aktiv den weiteren Kursverlauf.

Termin:

Mittwoch, 14., 21., 28. Oktober 2026

Zeit:

10:00 bis 12:30 Uhr

Ort:

Gruppenraum EG

Kursleiter:

Uwe Fischer (VHS Bonn)

Anmeldung ab sofort unter 0228 9158-701

Smartphone Kurs

Dieser Kurs richtet sich an Besitzer*innen eines Smartphones

Termin: 13., 20. und 27. Oktober 2026 von 10:00 bis 12:30 Uhr

Termin: 13., 20., und 27. Oktober 2026 von 13:30 bis 16:00 Uhr

Ort:

Gruppenraum EG

Kursleitung:

Uwe Fischer (VHS Bonn)

Anmeldung ab sofort unter 0228 9158-701

Erzähl-Café

Erzählen heißt einander begegnen. Durch einen achtsamen, wertschätzenden Umgang miteinander können Sie eine gelingende Gesprächsstunde erleben

Donnerstags trifft sich die Gruppe zu den angekündigten Themen:

24. September 2026	Was tue ich gegen den Klimawandel?
8. Oktober 2026	Zuversicht (Hoffnung)
22. Oktober 2026 (Gruppenraum EG)	Fake News
5. November 2026	Unsere Großeltern
19. November 2026	Eine gefährliche Situation
3. Dezember 2026	Orte der Vergangenheit
17. Dezember 2026	Eine schwere Entscheidung

Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Cafeteria, rechter Flügel

Leitung: Eva Nussbaum

Bei Interesse gerne Anfragen unter 0228 9158-701

Schach

Schachfreunde und solche die es werden möchten, sind herzlich **willkommen**. Wir haben für (fast) jede Spielstärke den passenden Gegner!

Termin: jeden Dienstag

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: An der Wolfsburg 1, Gruppenraum

Anbieter: Schachclub Bonn / Beuel

Informationen unter: www.scbb.de

Verein für Behindertensport (vfb)

Hans-Böckler-Str.16

53225 Bonn

Tel.: 0228 403670

Internet: www.vfb-bonn.de

Angeboten wird eine breite Auswahl an Kursen von Montag bis Freitag, z.B. Fit ab 70, Gleichgewichtstraining, Reha-Sport, Rückenfitness, Wirbelsäulengymnastik.

Informationen zu den Kursen gibt es direkt beim vfb.

Die Kurse finden im Gymnastikraum 1. OG statt.

Ermäßigung mit Bonn-Ausweis möglich.

Fitness fürs Gehirn

Termine: Montag, 7., 14. 21. und 28. September 2026
Montag, 5., 12., 19., und 26. Oktober 2026
Montag, 2. und 9. November 2026

Zeit: 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Kursgebühr: 80,00 €

Leitung: Liane Müller

Anmeldung bei Liane Müller unter

liane.mueller@freenet.de oder 0171 4931368

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Körper – Geist - Seele – beide Gehirnhälften

Termine: Donnerstag, 10., 17. und 24. September 2026
Donnerstag, 1., 8., 15., 22. und 29. Oktober 2026
Donnerstag, 19. und 26. November 2026

Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Gruppenraum EG

Kursgebühr: 80,00 €

Leitung: Monika Bung

Anmeldung bei Frau Bung unter monikabung@gmx.de / 0177 6722599

Party...Party...Party

Zwiebelkuchen und Federweißer

Genießen Sie in gemütlicher Runde unseren frisch gebackenen Zwiebelkuchen. Freuen Sie sich auf nette Gespräche, fröhliches Beisammensein und schöne gemeinsame Momente.

Termin: **Donnerstag, 3. September 2026**
Zeit: **ab 14:00 Uhr**
Einlass: **13:45 Uhr**
Ort: **Cafeteria**
Stück Zwiebelkuchen: **5,00 €**

Anmeldung vom 17. bis 28. August 2026 ab 10:00 Uhr in der Cafeteria. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 €. Für Federweißen fällt ein zusätzlicher Betrag von 2,50 € an.

Taste trifft Tinte

Ein kleines Programm zwischen Klavier, Gesang und Poesie. Seien Sie neugierig...

Termin: **Donnerstag, 1. Oktober 2026**
Zeit: **ab 15:00 Uhr**
Einlass: **14:45 Uhr**
Ort: **Cafeteria**
Leitung: **Almuth Hoetzel**

Oktoberfest

O'zapft is! Verbringen Sie mit uns ein stimmungsvolles Oktoberfest mit bayerischen Spezialitäten, Musik und herzlicher Atmosphäre.

Termin: **Donnerstag, 22. Oktober 2026**
Zeit: **ab 14:00 Uhr**
Einlass: **13:45 Uhr**
Ort: **Cafeteria**
Eintritt: **15,00 € incl. Verzehr und Getränke**
Kartenvorverkauf ist vom 28. August bis 16. Oktober 2026 ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Live Music Now

Junge Studierende der Musikhochschule Köln gestalten diesen Nachmittag für Sie. Genießen Sie die Klänge und die Leidenschaft dieser aufstrebenden Musikerinnen und Musiker.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen!

Termin: **Donnerstag, 29. Oktober 2026**

Zeit: **ab 16:00 Uhr**

Ort: **Cafeteria**

Anmeldung vom 5. bis 19. Oktober 2026 ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Karnevalsauftakt

Die 5. Jahreszeit beginnt! Feiern Sie mit uns den traditionellen Karnevalsauftakt und freuen sich auf einen fröhlichen Nachmittag voller Musik, guter Stimmung und närrischer Momente. Ein besonderes Highlight ist ein Auftritt der Kindergruppe der KG Beuler Rhingfunken, die mit ihren Tänzen für karnevalistische Stimmung sorgt.

Termin: **11. November 2026**

Zeit: **ab 14:11 Uhr**

Einlass: **ab 14:00 Uhr**

Ort: **Cafeteria**

Kostenbeitrag: **12,00 € incl. Verzehr und Getränke**

Anmeldung vom 19. bis 30. Oktober 2026 ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Kesselkuchen

Kesselkuchen ist eine beliebte regionale Spezialität, die frisch im Kessel zubereitet wird. Lassen Sie sich den herzhaften Genuss schmecken.

Termin: **Donnerstag, 26. November 2026**

Zeit: **ab 14:00 Uhr**

Einlass: **13:45 Uhr**

Ort: **Cafeteria**

1 Stück Kesselkuchen: **5,00 €**

Anmeldung vom 9. November bis 20. November 2026 ab 10:00 Uhr in der

DIA-Vortrag-Weihnachtsbräuchen auf der Spur

Tauchen Sie mit uns in die faszinierende Welt der Weihnachtsbräuche ein und entdecken Sie Traditionen und ihre besondere Bedeutung.

Termin: Montag, 7. Dezember 2026

Zeit: ab 15:00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum An der Wolfsburg 1

Leistung: Georg Divossen

Anmeldung vom 23. November bis 3. Dezember 2026 ab 10:00 Uhr in der Cafeteria.

Und sonst noch...

Outdoor-Parcours

Sie finden die Geräte vor dem Haus An der Wolfsburg 39:
Rudertrainer, Ganzkörpertrainer, Schultertrainer, Beintrainer.
Probieren Sie sie doch einfach aus.

Radeln ohne Alter (Rikscha-Fahrten)

Haben Sie schon mal eine Rikscha im Karnevalszug oder am Rhein gesehen und haben gedacht, damit möchte ich gerne auch mal gefahren werden? Der Verein Radeln ohne Altern ermöglicht Ausflugsfahrten. Viel Vergnügen!

Sie können sich unter 0228 9158-704 melden, sie vermittelt Ihnen gerne eine Fahrt!

Informationen gibt es bei <https://radelnohnealter.de/bonn/>

Fußpflege

Olga Graf-Kloss (Mo, Di, Mi)

Mobil 0176 64648723

Tatjana Weiss (Do, Fr, Sa)

Mobil 0177 4724587

Termine nach Vereinbarung

Für Ihre Notizen...

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen und Wünsche unter
0228 9158-701 entgegen!

Impressum:

Herausgeber: Vereinigte Bonner Wohnungsbau AG, -Tenten-Haus der Begegnung,
An der Wolfsburg 35, 53225 Bonn (Beuel - Schwarzeiche)

Stand: 1. September 2026