

# UNSERE BUNTEN KURSANGEBOTE

(ANMELDUNG ERFORDERLICH)



Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.  
TREFFPUNKT POPPENBÜTTEL  
SCHULBERGREDDER 5  
22399 HAMBURG  
040 6063652  
www.drk-hamburg-nordost.de

## GYMNASTIK

### SENIOR:INNEN-GYMNASTIK

DI: 9:30 – 10:30 UHR

10:45 – 11:45 UHR

### FIT WERDEN – FIT BLEIBEN

MO: 16:30 – 17:30 UHR

### FOCUS FIT

MI: 19:30 – 20:30 UHR

## DENKSPORT

### GEDÄCHTNISTRAINING

MO: 10:00 – 11:30 UHR

12:00 – 13:30 UHR

### ENGLISCH FÜR JUNG ODER ALT

MO: 18:30 – 21:00

DI: 10:00 – 13:00

DO: 19:30 – 21:00

## BEWEGUNG

### BAUCHTANZ

DO: 18:00 – 19:30 UHR

### FELDENKRAIS

MO: 11:00 – 12:15 UHR

### NORDIC WALKING

HIER SUCHEN WIR AKTUELL NOCH  
INTERESSIERTE. MELDEN SIE SICH,  
WENN SIE DABEI SEIN WOLLEN!

## FREIZEIT

### KLÖNNACHMITTAG FÜR ALLE

DI: 14:30 – 16:30 UHR

### THEATERGRUPPE

MO: 18:00 – 20:00 UHR

### CHOR

DI: 19:00 – 21:00 UHR

### MALKURS

MI: 10:30 – 13:30 UHR

14:00 – 17:00 UHR

## ERSTE HILFE

GRUNDAUSBILDUNG,  
KURSE FÜR SENIOR:INNEN,  
CRASHKURS ERSTE HILFE  
AM KIND ODER BABY

INFOS ÜBER DEN QR-CODE:

