

UNSERE BUNTEN ANGEBOTE / WINTER 2023

Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.
Steilshooper Str. 2
22305 Hamburg
www.drk-hamburg-nordost.de
Tel: 040-29803950/51



GYMNASTIK

**UNSER
TIPP**
OSTEOPOROSE
GYMNASTIK

MI: 11:30 – 12:15 UHR

SENIORENGYMNASTIK

MO: 10:00 – 10:45 UHR

II:00 – 11:45 UHR

MI: 10:00 – 10:45 UHR

RÜCKENGYMNASTIK

MI: 13:00 – 13:45 UHR

DENKSPORT

GEDÄCHTNISTRaining

NEUER KURS AB 23.2.23

DO: 11:00 – 12:00 UHR

DIGITALES

DIGITALCAFÉ

JEDEN 1.+3. MITTWOCH
IM MONAT
MIT ANMELDUNG

BERATUNG UND
UNTERSTÜTZUNG RUND UM
HANDY, TABLET, LAPTOP

MI: 14:30 – 16:30 UHR

ENTSPANNUNG

KUNDALINI YOGA

NEUE KURSE AB 15.3.23

FÜR FRAUEN

MI: 17:45 – 19:15 UHR

FÜR ALLE:

MI: 19:30 – 21:00 UHR

FELDENKRAIS

NEUER KURS AB 14.2.23

ALLE ALTERSTUFEN:

DI: 18:00 – 19:15 UHR

FREIZEIT

SKAT

DO: 14:00 – 17:00 UHR

GESPRÄCHSKREIS

DI: 16:00 – 18:00 UHR

UPCYCLING

MONATLICH SONNTAGS
TERMINE BITTE ERFRAGEN

BRIDGE-GRUPPE

MI: 19:00 – 22:30 UHR

INFO UNTER 0151-
56076622

SICHERHEIT

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

DO: 14:00 – 15:00 UHR

VERANSTALTUNG

TAG DER SICHERHEIT

MITTWOCH, 26. APRIL
14:00 – 16:00 UHR

ANMELDUNG IM TREFFPUNKT

