



Montag

10:00 - 10:45 Uhr	Senior:innengymnastik
10:00 - 12:00 Uhr	Kinderkleiderkammer (2. Montag im Monat)
11:00 - 11:45 Uhr	Senior:innengymnastik
15:00 - 18:00 Uhr	Offener Kaffeetreff
15:00 - 19:00 Uhr	Blutspende (1x im Monat)

Dienstag

14:00 - 16:00 Uhr	Offener Gesprächskreis
16:45 - 17:30 Uhr	Gefäßsport
18:00 - 19:15 Uhr	Feldenkrais

Mittwoch

10:00 - 10:45 Uhr	Senior:innengymnastik
11:30 - 12:15 Uhr	Osteoporosegymnastik
13:00 - 13:45 Uhr	Rückentraining
14:30 - 16:30 Uhr	Digitalcafé (1. und 3. Mittwoch im Monat)
17:30 - 18:30 Uhr	Zumba Gold
18:30 - 22:30 Uhr	Bridge (Anmeldung unter 0151 / 56 07 66 22)

Donnerstag

11:00 - 12:00 Uhr	Gedächtnistraining
12:30 - 13:30 Uhr	Osteoporosegymnastik (außer Haus)
14:00 - 15:00 Uhr	Selbstverteidigung für Senior:innen
13:30 - 17:30 Uhr	Skat
15:30 - 16:30 Uhr	NIA – Tanz dich fit und mobil
16:45 - 17:30 Uhr	Gefäßsport

Samstag

08:30 - 16:30 Uhr	Erste Hilfe Kurse
-------------------	--------------------------

Sprechstunde vor Ort/telefonisch: 2. + 4. Do im Monat, 09:30 - 12:30 Uhr

Adresse: Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg Hamburg