

UNSERE BUNTEN ANGEBOTE

(ANMELDUNG ERFORDERLICH)



Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.
Treffpunkt Langenhorn
Langenhorner Markt 11
22415 Hamburg

www.drk-hamburg-nordost.de
040 470 656

GYMNASTIK

SENIORENGYMNASTIK

DI: 10 – 11 UHR

DI: 11 – 12 UHR

MI: 10 – 11 UHR

MI: 11 – 12 UHR

SITZGYMNASTIK

DI: 15:30 – 16:15 UHR

GESELLSCHAFT

KLÖN – SCHNACK

JEDEN DRITTEN
MITTWOCH IM MONAT
15 – 17 UHR

BEWEGUNG

HATHA-YOGA

MO: 17:30 – 19:00 UHR

MO: 19:15 – 20:45 UHR

DI: 19:30 – 21:30 UHR

BAUCHTANZ

FR: 17:30 – 19 UHR

ENTSPANNUNG

FELDENKRAIS

MI: 18:00 – 19:15 UHR:

TAI CHI

DO: 18:30 – 19:30 UHR

QI GONG

DO: 17:15 – 18:15 UHR

ERSTE HILFE

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

INFOS ÜBER DEN QR-CODE:

