

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

SENIOR:INNENGYMNASTIK

MI: 10:00 – 11:00 UHR

MI: 11:00 – 12:00 UHR

DO: 10:00 – 10:45 UHR

SITZGYMNASTIK

DO: 11:00 – 11:45 UHR

DO: 14:00 – 14:45 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: 19:15 – 20:45 UHR

SENIOR:INNENTANZ

DO: 16:00 – 17:30 UHR

MEDITATIVER TANZ

DO: 17:45 – 19:15 UHR

BAUCHTANZ

FR: 18:00 – 19:30 UHR

ENTSPANNUNG

FELDENKRAIS

MI: 18:15 – 19:30 UHR:

TAI CHI

DO: 17:15 – 18:15 UHR

(ANFÄNGER)

DO: 18:30 – 19:30 UHR

(FORTGESCHRITTEN)

QI GONG

DI: 17:15 – 18:00 UHR

ERSTE HILFE

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

INFOS ÜBER DEN QR-CODE:

