

# UNSERE BUNTEN ANGEBOTE

(ANMELDUNG ERFORDERLICH)



Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.  
Steilshooper Str. 2  
22305 Hamburg  
www.drk-hamburg-nordost.de

## GYMNASTIK

UNSER  
TIPP

### OSTEOPOROSE GYMNASTIK

MI: 14:00 – 14:45 UHR

### SENIORENGYMNASTIK

MO: 10:00 – 10:45 UHR  
11:00 – 11:45 UHR  
MI: 10:00 – 10:45 UHR

### RÜCKENGYMNASTIK

MI: 13:00 – 13:45 UHR

## KAMPFSPORT

### SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOREN

DO: 14:00 – 15:00 UHR

## FREIZEIT

### SKAT

DO: 14:00 – 17:00 UHR

### GESPRÄCHSKREIS

DI: 16:00 – 18:00 UHR

## ENTSPANNUNG

### KUNDALINI YOGA FÜR FRAUEN:

MI: 17:45 – 19:15 UHR

### FÜR ALLE:

MI: 19:30 – 21:00 UHR

### FELDENKRAIS

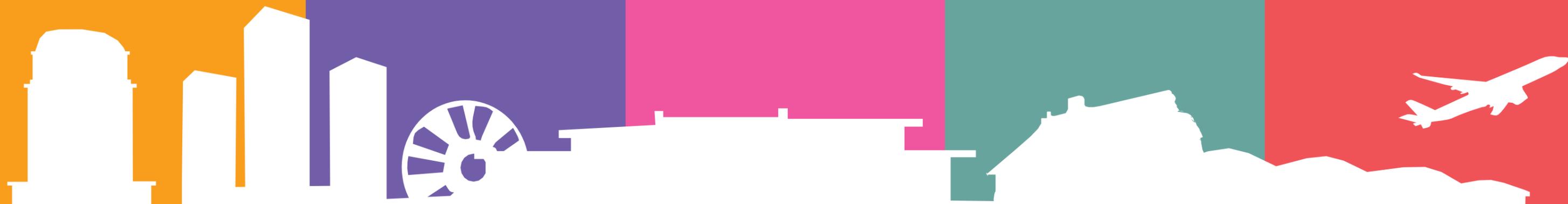
ALLE ALTERSSTUFEN:

DI: 18:00 – 19:15 UHR

## DENKSPORT

### GEDÄCHTNISTRaining

DO: 10:30 – 11:30 UHR



TIPP: IN ALLEN TREFFPUNKTEN BIETEN WIR **ERSTE HILFE KURSE** AN! TERMINE UND ANMELDEMÖGLICHKEITEN FINDEN SIE UNTER: [WWW.DRK-HAMBURG-NORDOST.DE](http://WWW.DRK-HAMBURG-NORDOST.DE)