

# UNSERE BUNTEN ANGEBOTE

## GYMNASTIK

**UNSER  
TIPP** OSTEOPOROSE  
GYMNASTIK

MI: 11:30 – 12:15 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

## TANZ

SCHNUPPERKURS AB SEPTEMBER

TANZ DICH FIT 55+

DO: 15:30 – 17:00 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

NEUER KURS AB SEPTEMBER

FELDENKRAIS

ALLE ALTERSSTUFEN:

DI: 18:00 – 19:15 UHR

## DENKSPORT

GEDÄCHTNISTRaining

DO: 11:00 – 12:00 UHR

## DIGITALES

NEU AB JULI

INTERNETCAFÉ

BERATUNG UND  
UNTERSTÜTZUNG

MI: 14:30 – 16:30 UHR

