

DRK-Kreisverband
Hamburg-Nordost e.V.

Programm

DRK - Gesundheitsförderungskursangebote in Langenhorn
A. Puls, Tel.: 040 - 29803950, E-Mail: gzb@drk-hamburg-nord.de

Tag	Uhrzeit von - bis	Angebot / Gruppe	Weitere Bemerkungen
Montag	17:30-19:00 Uhr	Hatha-Yoga	10 Termine, Einstieg pro Kurs
	19:15-20:45 Uhr	Hatha-Yoga	10 Termine, Einstieg pro Kurs
Dienstag	10:00-11:00 Uhr	Seniorengymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
	11:05-12:05 Uhr	Seniorengymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
	19:15-20:45 Uhr	Hatha-Yoga	10 Termine, Einstieg pro Kurs
Mittwoch	10:00-11:00 Uhr	Seniorengymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
	16:00-17:00 Uhr	Seniorengymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
	17:00-17:50 Uhr	Seniorengymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
	18:15-19:30 Uhr	Feldenkrais	10 Termine, Einstieg pro Kurs
Donnerstag	10:00-11:00 Uhr	Stuhlgymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
	16:00-17:30 Uhr	Seniorentanz	8 Termine, Einstieg pro Kurs
	17:45-19:15 Uhr	Meditativer Tanz	8 Termine, Einstieg pro Kurs
	18:15-19:15 Uhr	Tai Chi (Fortgeschrittene)	10 Termine, Einstieg pro Kurs
	19:30-20:30 Uhr	Tai Chi (Anfänger)	10 Termine, Einstieg pro Kurs
Freitag	17:30-19:00 Uhr	Bauchtanz	7 Termine, Einstieg pro Kurs