



**Programm FRÜHJAHR 2020  
Treffpunkt Barmbek**

Tel.: 2980 3950, [puls@drk-hamburg-nordost.de](mailto:puls@drk-hamburg-nordost.de)

Tag	Angebot / Gruppe	Weitere Bemerkungen
<b>Montag</b>		
10:00 - 10:45 Uhr	Senioren-gymnastik 1	fortlaufend, Einstieg jederzeit
11:00 - 11:45 Uhr	Senioren-gymnastik 2	fortlaufend, es sind Plätze frei!
<b>Dienstag</b>		
10:30 - 12:30 Uhr	Handarbeitstreff	Gruppe für Handarbeitsbegeisterte
11:00 - 12:00 Uhr	Qigong- K.Kassengefördert	10 Termine, 17.3. - 19.5.2020
14:00 - 14:45 Uhr	Osteoporosegymnastik	fortlaufend, Einstieg jederzeit
16:00 - 18:00 Uhr	Gesprächskreis	offene Gruppe
18:00 - 19:15 Uhr	Feldenkrais Kurs	10 Termine, 7.4. - 9.6.2020
19:00 - 21:00 Uhr	Anonyme Alkoholiker	Selbsthilfegruppe
<b>Mittwoch</b>		
10:00 - 10:45 Uhr	Senioren-gymnastik 3	fortlaufend, Einstieg jederzeit
11:00 - 11:45 Uhr	Senioren-gymnastik 4	fortlaufend, es sind Plätze frei
14:00 - 14:45 Uhr	Rückentraining	fortlaufend, Einstieg jederzeit
10:30 - 13:00 Uhr	Seniorenkreis	jeder 2. Mittwoch im Monat
17:45 - 19:15 Uhr	Kundalini-Yoga für Frauen	5 Termine, 6.5. - 10.6.2020
19.30 - 21:00 Uhr	Kundalini-Yoga für alle	5 Termine, 6.5. - 10.6.2020
17:30 - 19:00 Uhr	Overeaters Anonymous	Selbsthilfegruppe
<b>Donnerstag</b>		
10:00 - 10:45 Uhr	Senioren-gymnastik 5	fortlaufend, Einstieg jederzeit
10:30 - 11:30 Uhr	Gedächtnistraining	je 8 Termine, es sind Plätze frei
11:00 - 11:45 Uhr	Osteoporosegymnastik 2	fortlaufend, Einstieg jederzeit
14:00 - 15:00 Uhr	Senioren-Selbstverteidigung	fortlaufend, Einstieg jederzeit
15:45 - 17:15 Uhr	Tanz dich Fit!	fortlaufend, Einstieg jederzeit
14:00 - 17:00 Uhr	Skat - Treff	offene Gruppe
19:00 - 20:30 Uhr	ACA	Selbsthilfegruppe
<b>Freitag</b>		
18:00 - 19:15 Uhr	Bauchtanz	fortlaufend, Einstieg jederzeit
14:00 - 16:00 Uhr	Angehörigengruppe Demenz	jeder 1. Freitag im Monat
<b>Samstag</b>		
10:00 - 14:00 Uhr	Nähen für Interessierte	1 x mon. 28.3.20, bitte nachfragen