



# Unser Kursangebot

## Montag

10:00 - 11:30 Uhr	Gedächtnistraining
11:00 - 12:15 Uhr	Feldenkrais
12:00 - 13:30 Uhr	Gedächtnistraining (14 tägig)
16:30 - 17:30 Uhr	Fit werden - Fit bleiben

## Dienstag

09:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für aktive Senior: innen
09:30 - 10:30 Uhr	Seniorengymnastik 1 (in Bergstedt)
10:45 - 11:45 Uhr	Mobil mit dem Stuhl
10:45 - 11:45 Uhr	Seniorengymnastik 2 (in Bergstedt)
14:30 - 17:00 Uhr	offener Bingotreff (Termine nach Aushang)
18:30 - 20:30 Uhr	Amicitia Chor Hamburg

## Mittwoch

11:00 - 12:00 Uhr	Englisch für Einsteiger:innen
19:30 - 20:30 Uhr	Focus Fit

## Donnerstag

08:30 - 16:30 Uhr	Erste Hilfe Kurs
-------------------	------------------

## Freitag

18:00 - 19:15 Uhr	Qi Gong
-------------------	---------

Nach Absprache finden außerdem Beratungsgespräche statt.

**Sprechstunde vor Ort und per Telefon  
immer montags von 09:30 - 12:30 Uhr**

**Kursanmeldungen unter Tel.: 040 6063652  
tp-poppenbuettel@drk-hamburg-nordost.de**

Melden Sie sich gern auch mit eigenen Angebotsideen. Außerdem können Sie die Räumlichkeiten mieten. Sprechen Sie uns an!

