

Unser Kursangebot

Montag

17:30 - 19:00 Uhr Hatha-Yoga

Dienstag

11:00 - 11:45 Uhr Core- Funktionstraining

14:00 - 14:45 Uhr Core-Funktionstraining

15:00 - 15:45 Uhr Core-Funktionstraining

17:15 - 18:00 Uhr Qi Gong

19:15 - 20:45 Uhr Hatha-Yoga

Mittwoch

10:00 - 11:00 Uhr Seniorengymnastik

11:00 - 12:00 Uhr Seniorengymnastik

15:00 - 17:00 Uhr Spiele und Märchen

(jeden 1. Mittwoch im Monat)

15:00 - 17:00 Uhr Klönschnack (jeden 3. Mi. im Monat)

18:00 - 19:15 Uhr Feldenkrais

Donnerstag

10:00 - 10:45 Uhr Seniorengymnastik

11:00 - 11:45 Uhr Sitzgymnastik

16:00 - 17:30 Uhr Seniorentanz

17:45 - 19:15 Uhr Meditativer Tanz

17:15 - 18:15 Uhr Tai-Chi (Anfänger)

18:30 - 19:30 Uhr Tai-Chi (Fortgeschrittene)

Nach Absprache finden außerdem Beratungsgespräche statt.

**Fragen und Anmeldungen bei:
Amelie Schwichtenberg, Tel.: 040 470 656,
schwichtenberg@drk-hamburg-nordost.de**

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

