



Unser Kursangebot

Montag

10:00 - 11:30 Uhr	Gedächtnistraining
11:00 - 12:15 Uhr	Feldenkrais
12:00 - 13:30 Uhr	Gedächtnistraining
16:30 - 17:30 Uhr	Fit werden - Fit bleiben
18:30 - 21:00 Uhr	Englisch für Jung und Alt

Dienstag

09:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für aktive Senior:innen
10:00 - 13:00 Uhr	Englisch für Jung und Alt
10:45 - 11:45 Uhr	Fit am Stuhl
14:30 - 17:00 Uhr	offener Bingotreff (alle 14 Tage)
14:30 - 17:00 Uhr	offene Bridgegruppe
19:00 - 21:00 Uhr	Chor

Mittwoch

10:30 - 13:30 Uhr	Malkurs
14:00 - 17:00 Uhr	Malkurs
19:30 - 20:30 Uhr	Focus Fit

Erste Hilfe Kurse

Wir bieten regelmäßig Erste Hilfe Grundausbildungen, Kurse für Senior:innen und Crashkurse Erste Hilfe am Baby oder Kind an.

Fragen und Anmeldungen unter:

Tel.: 040 470656

E-Mail: schwichtenberg@drk-hamburg-nordost.de

www.moinmenschlichkeit.de

