

GYMNASTIK

UNSER
TIPP

OSTEOPOROSE GYMNASTIK

MI: 11:30 – 12:15 UHR

SENIORENGYMNASTIK

MO: 10:00 – 10:45 UHR
11:00 – 11:45 UHR
MI: 10:00 – 10:45 UHR

RÜCKENGYMNASTIK

MI: 13:00 – 13:45 UHR

DENKSPORT

GEDÄCHTNISTRAINING FORTLAUFEND NEUE KURSE

DO: 11:00 – 12:00 UHR

DIGITALES

DIGITALCAFÉ

JEDEN 1.+3. MITTWOCH
IM MONAT
MIT ANMELDUNG

BERATUNG UND
UNTERSTÜTZUNG RUND UM
HANDY. TABLET. LAPTOP

MI: 14:30 – 16:30 UHR

ENTSPANNUNG

KUNDALINI YOGA SOMMERKURSE VORMITTAGS

FÜR ALLE
DO: 8:00 – 9:30 UHR

FÜR FRAUEN:
DO: 9:45 – 11:15 UHR

FELDENKRAIS

ALLE ALTERSSTUFEN:
DI: 18:00 – 19:15 UHR

FREIZEIT

SKAT

DO: 14:00 – 17:00 UHR

GESPRÄCHSKREIS

DI: 16:00 – 18:00 UHR

UPCYCLING BEKLEIDUNG

MONATLICH SONNTAGS
TERMINE BITTE ERFRAGEN

BRIDGE-GRUPPE

MI: 19:00 – 22:30 UHR

INFO UNTER 0151-
56076622

SICHERHEIT

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIOR:INNEN

DO: 14:00 – 15:00 UHR

ERSTE HILFE KURSE FÜR SENIORINNEN

NÄCHSTER KURS:
DIENSTAG, 30. MAI
10:00 – 13:00 UHR

WEITERE KURSE UNTER
DEM QR CODE

