

DRK-Kreisverband Hamburg-Nordost e.V.

Unser Kursangebot

Montag

17:30 - 19:00 Uhr Hatha-Yoga

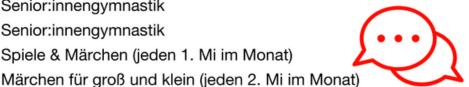
Dienstag

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
18:30 - 20:00 Uhr	Hatha-Yoga



Mittwoch

10:00 - 11:00 Uhr	Senior:innengymnastik
11:00 - 12:00 Uhr	Senior:innengymnastik
15:00 - 17:00 Uhr	Spiele & Märchen (jeden 1. Mi im Monat)



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

Donnerstag

15:00 - 17:00 Uhr

10:00 - 10:45 Uhr	Senior:innengymnastik
11:00 - 11:45 Uhr	Sitzgymnastik
16:00 - 17:30 Uhr	Senior:innentanz
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.

Sprechstunde i.d.R. vor Ort und per Telefon: jeden 1. und 3. Mittwoch 9:30 Uhr bis 14 Uhr 040 5313069

> Kursanmeldungen bei: Andrea Puls, Tel.: 040 29 80 39 50 puls@drk-hamburg-nordost.de

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

