

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 Märchen für groß und klein (jeden 2. Mi im Monat)
15:00 - 17:00 Uhr Klönschnack (jeden 3. Mi im Monat)



Donnerstag

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!

