



# 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 (alle 14 Tage)
19:00 - 21:00 Uhr	Amicitia Chor Hamburg

## Mittwoch

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

## Donnerstag

09:00 - 12:30 Uhr	Sprechstunde & Beratung
15:00 - 18:00 Uhr	offene Bridgegruppe

### Fragen und Anmeldungen unter:

Tel.: 040 6063652

E-Mail: [ruesche@drk-hamburg-nordost.de](mailto:ruesche@drk-hamburg-nordost.de)

[www.moinmenschlichkeit.de](http://www.moinmenschlichkeit.de)

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

