

Unser Kursangebot

Montag
10:00 - 10:45 Uhr Senior:innengymnastik
11:00 - 11:45 Uhr Senior:innengymnastik
15:00 - 18:00 Uhr offener Kaffeetreff
15:00 - 19:00 Uhr Blutspende (1x monatl.)



Dienstag
14:00 - 16:00 Uhr offener Gesprächskreis
16:45 - 17:30 Uhr Gefäßsport
18:15 - 19:30 Uhr Feldenkrais



Mittwoch
10:00 - 10:45 Uhr Senior:innengymnastik
11:30 - 12:15 Uhr Osteoporosegymnastik
13:00 - 13:45 Uhr Rückentraining
14:30 - 16:30 Uhr Digitalcafé (1. und 3. im Monat)
18:30 - 22:30 Uhr Bridge Gruppe
(Anmeldung unter 0151-56076622)



Donnerstag
11:00 - 12:00 Uhr Gedächtnistraining
12:30 - 13:30 Uhr Osteoporosegymnastik
14:00 - 15:00 Uhr Selbstverteidigung für Senior:innen
13:30 - 17:30 Uhr Skat
16:45 - 17:30 Uhr Gefäßsport

Sie haben eine eigene Idee? Melden Sie sich gern bei uns!

Fragen und Anmeldungen unter:

Tel.: 040 298039-50/51

E-Mail: tp-barmbek@drk-hamburg-nordost.de

