



MONTAG

10:00 - 10:45 UHR
Sitzgymnastik

10:45 - 11:30 UHR
Senioren-Fitness

15:00 - 16:30 UHR
Singkreis (14-tägig)

18:00 - 19:30 UHR
Yoga

DIENSTAG

10:00 - 11:00 UHR
Spaziergehgruppe
"3000 Schritte"

13:00 - 14:00 UHR
Meditation in
Bewegung
(Tai Chi Chuan)

16:00 - 17:00 UHR
Qi Gong

18:00 - 20:00 UHR
Yoga

19:00 - 20:30 UHR
Englisch (14-tägig)



Selbstverteidigung
für Frauen

VON OKTOBER - MÄRZ
dienstags
11:00 - 12:30 Uhr

MITTWOCH

09:45 - 11:15 UHR
Englisch Auffrischer
(14-tägig)

10:00 - 12:00 UHR
Rheumaliga
(zwei Kurse je 1 Std.)

10:00 - 11:00 UHR
Pilates mit Baby

11:15 - 12:45 UHR
Englisch Grundkurs
(14-tägig)

14:30 - 16:00 UHR
Englisch Auffrischer
(14-tägig)

15:15 - 16:45 UHR
Englisch (14-tägig)

16:15 - 17:45 UHR
Yoga

17:00 - 18:30 UHR
Englisch (14-tägig)

18:30 - 20:30
"MamaZeit" Fitness

DONNERSTAG

08:30 - 12:45 UHR
Pilates (4 Kurse)

09:45 - 11:15 UHR
Englisch Auffrischer
(14-tägig)

10:00 - 12:00 UHR
Rummikub Spielgruppe

11:30 - 13:00 UHR
Englisch
Fortgeschrittene
(14-tägig)

16:45 - 17:45 UHR
Feldenkrais

18:00 - 19:30 UHR
Yoga

19:45 - 21:15 UHR
Meditation
(1x im Monat)

FREITAG

10:00 - 11:00 UHR
Yoga im Sitzen

10:00 - 13:00 UHR
Nähgruppe (14-tägig)

11:00 - 12:00 UHR
Yoga im Sitzen



Haben Sie Fragen zu unseren Kursen, Wünsche für neue Angebote oder möchten selbst einen Kurs anbieten? 0531 - 80 110 7 10 oder begegnungsstaette@drkbssz.de