

Kursangebote

Begegnungsstätte „Am Wasserturm“

MONTAG

9:00 – 10:00 Uhr
Gehirnjogging

10:00 – 10:45 Uhr
Sitzgymnastik

10:45 – 11:30 Uhr
Senioren-Fitness

15:00 – 16:30 Uhr
Singkreis (14täglich)

18:00 – 19:30 Uhr
Yoga

DIENSTAG

10:00 – 11:00 Uhr
**Spaziergehgruppe
„3000 Schritte“**

11:00 – 12:30 Uhr
**Selbstverteidigung für
Frauen**

13:00 – 14:00 Uhr
Tai Chi

16:00 – 17:00 Uhr
Qi Gong

18:00 – 20:00 Uhr
Yoga

19:00 – 20:30 Uhr
Englisch (14 täglich)

MITTWOCH

10:00 – 12:00 Uhr
Rheumaliga

09:45 – 11:15 Uhr
Englisch (14 täglich)

10:00 – 11:00 Uhr
Pilates mit Baby

11:15 – 12:45 Uhr
Englisch (14 täglich)

14:30 – 16:00 Uhr
Englisch (14 täglich)

15:15 – 16:45 Uhr
Englisch (14 täglich)

16:00 – 17:30 Uhr
Yoga

17:00 – 18:30 Uhr
Englisch (14 täglich)

18:30 – 20:30 Uhr
„MamaZeit“ Fitness

DONNERSTAG

08:30 – 12:45 Uhr (4
Kurse)
Pilates

09:45 – 13:00 Uhr (2
Kurse)
Englisch (14 täglich)

10:00 – 12:00 Uhr
Offene Spielegruppe

14:30 – 16:30 Uhr
Seniorenkreis

16:45 – 17:45 Uhr
Feldenkrais

18:00 – 19:30 Uhr
Yoga

19:45 – 21:15 Uhr
Meditation (1x/ Monat)

FREITAG

10:00 – 11:00 Uhr
Yoga im Sitzen

10:00 – 13:00 Uhr
Nähgruppe (14 täglich)

11:00 – 12:00 Uhr
Yoga im Sitzen

15:00 – 18:00 Uhr
Spielegruppe