



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<p><b>10:00 - 10:45 UHR</b> Sitzgymnastik</p> <p><b>10:45 - 11:30 UHR</b> Senioren-Fitness</p> <p><b>15:00 - 16:30 UHR</b> Singkreis (14-tägig)</p>	<p><b>10:00 - 11:00 UHR</b> Spaziergehgruppe "3000 Schritte"</p> <p><b>13:00 - 14:00 UHR</b> Meditation in Bewegung (Tai Chi Chuan)</p> <p><b>15:00 - 17:30 UHR</b> SKAT- TREFF</p> <p><b>16:00 - 17:00 UHR</b> Qi Gong</p> <p><b>18:00 - 20:00 UHR</b> Yoga</p> <p><b>19:00 - 20:30 UHR</b> Englisch (14-tägig)</p> <p><b>Selbstverteidigung für Frauen</b></p> <p><b>VON OKTOBER - MÄRZ</b> dienstags 11:00 - 12:30 Uhr</p>	<p><b>09:45 - 11:15 UHR</b> Englisch Auffrischer (14-tägig)</p> <p><b>10:00 - 12:00 UHR</b> Rheumaliga (zwei Kurse je 1 Std.)</p> <p><b>10:00 - 11:00 UHR</b> Pilates mit Baby</p> <p><b>11:15 - 12:45 UHR</b> Englisch Grundkurs (14-tägig)</p> <p><b>14:30 - 16:00 UHR</b> Englisch Auffrischer (14-tägig)</p> <p><b>15:15 - 16:45 UHR</b> Englisch (14-tägig)</p> <p><b>16:15 - 17:45 UHR</b> Yoga</p> <p><b>17:00 - 18:30 UHR</b> Englisch (14-tägig)</p>	<p><b>08:30 - 12:45 UHR</b> Pilates (4 Kurse)</p> <p><b>09:45 - 11:15 UHR</b> Englisch Auffrischer (14-tägig)</p> <p><b>10:00 - 12:00 UHR</b> Rummikub Spielgruppe</p> <p><b>11:30 - 13:00 UHR</b> Englisch Fortgeschrittene (14-tägig)</p> <p><b>16:45 - 17:45 UHR</b> Feldenkrais</p> <p><b>19:45 - 21:15 UHR</b> Meditation (1x im Monat)</p>	<p><b>10:00 - 11:00 UHR</b> Yoga im Sitzen</p> <p><b>11:00 - 14:00 UHR</b> Nähgruppe (14-tägig)</p> <p><b>11:00 - 12:00 UHR</b> Yoga im Sitzen</p> <p><b>NEU</b></p> <p><b>17:00 - 19:00 UHR</b> GRUPPE "GEMEINSAM" (14-TÄGIG)</p>



**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](mailto:begegnungsstaette@drkbssz.de)**