

Unser Kursangebot

Montag

10:30 - 11:30 Uhr	Gedächtnistraining
17:30 - 19:00 Uhr	Hatha-Yoga
19:15 - 20:45 Uhr	Hatha-Yoga

Dienstag

11:00 - 11:45 Uhr	Core- Funktionstraining
14:00 - 14:45 Uhr	Core-Funktionstraining
15:00 - 15:45 Uhr	Core-Funktionstraining
16:30 - 17:15 Uhr	Qi Gong
18:30 - 20:00 Uhr	Hatha-Yoga

Mittwoch

10:00 - 11:00 Uhr	Senior:innengymnastik
11:00 - 12:00 Uhr	Senior:innengymnastik
15:00 - 17:00 Uhr	Spielemittwoch (jeden 1. Mi im Monat)
15:00 - 17:00 Uhr	Klönnschnack (jeden 3. Mi im Monat)
18:00 - 19:15 Uhr	Feldenkrais

Donnerstag

10:00 - 10:45 Uhr	Senior:innengymnastik
11:00 - 11:45 Uhr	Sitzgymnastik
15:30 - 16:30 Uhr	Senior:innentanz (außer Haus)

Freitag

08:30 - 16:30 Uhr	Erste Hilfe Kurse
-------------------	-------------------



Nach Absprache finden außerdem Beratungsgespräche statt.

Sprechstunde i.d.R. vor Ort und per Telefon:

jeden Mittwoch 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

040 5313069

Kursanmeldungen unter: 040 29 80 39 50

tp-langenhorn@drk-hamburg-nordost.de

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

