

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
18:00 - 19:15 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)
17:30 - 18:30 Uhr	Zumba Gold
18:30 - 22:30 Uhr	Bridge Gruppe (Anmeldung unter 0151-56076622)



Donnerstag

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

Nach Absprache finden außerdem Beratungsgespräche statt.

**Sprechstunde i.d.R. vor Ort und per Telefon:
jeden 2. und 4. Donnerstag 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr
040 29803950**

**Kursanmeldungen unter: 040 29 80 39 50
tp-barmbek@drk-hamburg-nordost.de**

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

