

Unser Kursangebot

Montag

17:30 - 19:00 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

17:15 - 18:00 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 Spielenachmittag (jeden 1. Mi im Monat)

15:00 - 17:00 Uhr Klönschnack (jeden 3. Mi im Monat)

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 1. und 3. 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!

