

Wöchentliche Veranstaltungen

Montag

- 10 Uhr Senioren- Fitness-Tanz im Tanzcenter Cossebaude
- 10 Uhr Fadenspiel – Treff der Strickgruppe
- 17.30 Uhr „Sanftes Yoga & Tiefenentspannung“
- 19.30 Uhr „Sanftes Yoga & Tiefenentspannung“

Dienstag

- 09.30 Uhr Frauengymnastik
- 17.30 Uhr „Sanftes Yoga & Tiefenentspannung“
- 19.30 Uhr Yoga

Mittwoch

- 10 Uhr Seniorensitzgymnastik
- 13.30 Uhr Seniorensitzgymnastik
- 14.15 Uhr Spielenachmittag
- 17 Uhr „Stuhl-Yoga & Entspannung“
- 18.30 Uhr „Sanftes Yoga & Tiefenentspannung“

Donnerstag

- 09.30 Uhr Frauengymnastik
- 13.00 Uhr Treff der Skatspieler
- 17 Uhr Osteoporose Funktionstraining
- 18 Uhr Osteoporose Funktionstraining

Freitag

- 09.30 Uhr Englischtreff (Gesprächskreis)

Um Anmeldung
vor den Kursen &
Veranstaltungen
wird gebeten.
0351 45 25 63 28