

Programm im November 2020

Mittagstisch in netter Runde von Montag bis Freitag jeweils um 12.30 Uhr. Bitte melden Sie sich am Vortag bis 10.00 Uhr an!

02.11. Montag

09:30 Uhr Reha-Sport / Sturzprophylaxe
14:30 Uhr Shared Reading
17:00 Uhr Yoga am Abend

03.11. Dienstag

09:00 Uhr Fußpflege mit Anmeldung

09:30 Uhr Yoga mit Stephanie Reppenhagen

04.11. Mittwoch

10:15 Uhr Italienisch Konversation
11:30 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene
13:00 Uhr Italienisch für Anfänger
10:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 1
11:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 2
14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

05.11. Donnerstag

09:45 Uhr Englisch für Anfänger
10:00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
10:30 Uhr Gymnastik auf dem Montpellierplatz
14:00 Uhr Gedächtnistraining in fröhlicher Runde

06.11. Freitag

10:00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
10:30 Uhr „Fit von den Füßen bis zum Kopf“ mit Helga Raschke

09.11. Montag

09:30 Uhr Reha-Sport / Sturzprophylaxe
17:00 Uhr Yoga am Abend

10.11. Dienstag

09:30 Uhr Yoga mit Stephanie Reppenhagen

11.11. Mittwoch

10:15 Uhr Italienisch Konversation
11:30 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene
13:00 Uhr Italienisch für Anfänger
10:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 1
11:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 2
14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

12.11. Donnerstag

09:45 Uhr Englisch für Anfänger
10:00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
10:30 Uhr Gymnastik auf dem Montpellierplatz
14:30 Uhr Weltreise ohne Koffer: Spanien; Bitte nur mit Voranmeldung da Teilnehmerbegrenzung!

13.11. Freitag

10:00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
10:30 Uhr „Fit von den Füßen bis zum Kopf“ mit Helga Raschke

16.11. Montag

09:30 Uhr Reha-Sport / Sturzprophylaxe
14:30 Uhr Shared Reading
17:00 Uhr Yoga am Abend

17.11. Dienstag

09:30 Uhr Yoga mit Stephanie Reppenhagen

18.11. Mittwoch

- 10:15 Uhr Italienisch Konversation
- 11:30 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene
- 13:00 Uhr Italienisch für Anfänger
- 10:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 1
- 11:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 2
- 14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

19.11. Donnerstag

- 09:45 Uhr Englisch für Anfänger
- 10:00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- 10:30 Uhr Gymnastik auf dem Montpellierplatz
- 14:00 Uhr Gedächtnistraining in fröhlicher Runde**

20.11. Freitag

- 10:00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
- 10:30 Uhr „Fit von den Füßen bis zum Kopf“ mit Helga Raschke

23.11. Montag

- 09:30 Uhr Reha-Sport / Sturzprophylaxe
- 17:00 Uhr Yoga am Abend

24.11. Dienstag

- 09:30 Uhr Yoga mit Stephanie Reppenhagen

25.11. Mittwoch

- 10:15 Uhr Italienisch Konversation
- 11:30 Uhr Italienisch für Fortgeschrittene
- 13:00 Uhr Italienisch für Anfänger
- 10:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 1
- 11:00 Uhr Osteoporose Gymnastik, Gruppe 2
- 14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

26.11. Donnerstag

- 09:45 Uhr Englisch für Anfänger
- 10:00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- 10:30 Uhr Gymnastik auf dem Montpellierplatz
- 14:00 Uhr Adventsgestecke basteln; Bitte nur mit Voranmeldung da Teilnehmerbegrenzung!**

27.11 Freitag

- 10:00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
- 10:30 Uhr „Fit von den Füßen bis zum Kopf“ mit Helga Raschke

30.11. Montag

- 09:30 Uhr Reha-Sport / Sturzprophylaxe
- 14:30 Uhr Shared Reading
- 17:00 Uhr Yoga am Abend