

Montag

09.15 Uhr Wassergymnastik im Schwimmbad Frau Sieksmeyer

09.30 Uhr Gesprächsgruppe im Clubraum mit Frau Meske

10.00 Uhr Beckenbodengymnastik im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

10.30 Uhr Gesprächsgruppe im Clubraum mit Frau Meske

11.00 Uhr Tanz mit Rollatoren im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

12.00 Uhr Vibrationstherapie im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

15.30 Uhr Senioren yoga im Gymnastikraum mit Herrn Kandel

16.00 Uhr Spielenachmittag im Clubraum Frau Sieksmeyer

Dienstag

09.00 Uhr Beckenbodengymnastik im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

10.00 Uhr Wassergymnastik im Schwimmbad Frau Sieksmeyer

11.00 Uhr Männer Fit im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

12.00 Uhr Vibrationstherapie im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

14.00 Uhr Spaziergang (Treffen Foyer)

15.00 Uhr Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon

16.00 Uhr Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon

Mittwoch

09.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

12.00 Uhr Vibrationstherapie im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

15.00 Uhr Gesprächsgruppe im Clubraum mit Frau Meske

15.00 Uhr Tanzkreis im Gymnastikraum mit Frau Mädje

Donnerstag

09.00 Uhr Fit durch Smovey im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

10.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

10.00 Uhr Wii-Spiele in der Bibliothek

11.00 Uhr Vibrationstherapie im Gymnastikraum Frau Sieksmeyer

15.00 Uhr Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon

16.00 Uhr Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon

Freitag

10.00 Uhr Parkresidenz-Chor im Theater mit Herrn Fodor

11.00 Uhr Senioren yoga im Gymnastikraum mit Herrn Kandel