

Regelmäßige Termine

Montag

10:00 – 11:00 Uhr	Gymnastik Gruppe
11:15 – 12:00 Uhr	Gesundheitssprechstunde (1. Montag im Monat)
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 17:00 Uhr	Handarbeitsgruppe (3. Montag im Monat)
15:00 – 16:00 Uhr	Gymnastik in der Tiefburgschule
15:00 – 16:00 Uhr	Gesundheitsvortrag (letzter Montag im Monat)

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr	Gedächtnistraining
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:30 – 16:30 Uhr	Liedernachmittag

Mittwoch

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 16:00 Uhr	Bastelgruppe
15:00 – 17:00 Uhr	Geselliges Tanzen / Altes Rathaus (2. & 4. Mittwoch im Monat)

Donnerstag

12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
12:00 – 14:00 Uhr	Handysprechstunde
13:00 – 14:00 Uhr	Gesprächsrunde am Mittag
14:00 – 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch (erster Donnerstag im Monat)
Ab 19:30 Uhr	Geschichtstammtisch (letzter Donnerstag im Monat)

Freitag

09:30 – 10:00 Uhr	Bewegung im Freien / Grahampark
09:30 – 10:30 Uhr	Yoga
10:00 – 11:30 Uhr	Bewegungsparkours
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen
14:00 – 15:00 Uhr	Englisch
15:00 – 16:00 Uhr	Progressive Muskelentspannung