

KURSPLAN NOVEMBER 2024

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00	Wassergymnastik im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	Beckenbodengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Fit durch Smovey im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer		Am 02.11., 16.11. + 30.11.24 Singen mit Piano um 16.00 Uhr im Theater mit den Herren Ohrke/ Sievers/ Rau
10.00	Frühsport im Garten mit Frau Sieksmeyer	Wassergymnastik im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Frühsport im Garten mit Frau Sieksmeyer	Residenzchor im Musikzimmer mit David Fodor	
10.30	Gesprächskreis im Clubraum mit Frau Meske	Am 12.11.24 Katholische Andacht im Clubraum (Rott/Wentzke)	Am 30.10. + 13.11.24 Englischkonversation im Clubraum mit Frau Hesse			
11.00	Line Dance im Theater mit Frau Sieksmeyer	Männer Fit im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Wirbelsäulengymnastik im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	Männerfit im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer		
12.00	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	Vibrationstherapie im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.		
14.00		Begleiteter Spaziergang mit Frau Sieksmeyer (Treff: Eingang)				
15.00		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon		SONNTAG
15.30						Caféhausmusik im Foyer
16.00	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan Spielenachmittag im Clubraum	Gedächtnistraining im Clubraum mit Frau Salomon	Am 13.11. + 27.11.24 Smartphone-Kurs* für alle Level im Clubraum mit Herrn Schwiemann <small>(*hier nach einer kostenlosen Probestunde kostenpflichtig mit 10 € pro Stunde/pro Person)</small>	„Stammtisch“ im Café	Senioren yoga im Sitzen im Gymnastikraum mit Martina Tan Glaubensgesprächskreis im Clubraum mit Frau Wahle	