



## Programm Januar / Februar / März 2019

### **Gymnastik** und **Qigong**

im Gemeinschaftsraum der Allgemeinen Deutschen Schiffszimmerer - Genossenschaft

**Dienstags:**  
**GYMNASTIK\*** mit Tatiana Friebus

**Dienstags:**  
**QIGONG\*** mit Silke Sander

### Januar

Dienstag, 08. Januar 09:00 Uhr  
Dienstag, 15. Januar 09:00 Uhr  
Dienstag, 22. Januar 09:00 Uhr  
Dienstag, 29. Januar 09:00 Uhr

Dienstag, 08. Januar 12:30 Uhr  
Dienstag, 15. Januar 12:30 Uhr  
Dienstag, 22. Januar 12:30 Uhr  
Dienstag, 29. Januar 12:30 Uhr

### Februar

Dienstag, 05. Februar 09:00 Uhr  
Dienstag, 12. Februar 09:00 Uhr  
Dienstag, 19. Februar 09:00 Uhr  
Dienstag, 26. Februar 09:00 Uhr

Dienstag, 05. Februar 12:30 Uhr  
Dienstag, 12. Februar 12:30 Uhr  
Dienstag, 19. Februar 12:30 Uhr  
Dienstag, 26. Februar 12:30 Uhr

### März

Dienstag, 05. März 09:00 Uhr  
Dienstag, 12. März 09:00 Uhr  
Dienstag, 19. März 09:00 Uhr  
Dienstag, 26. März 09:00 Uhr

Dienstag, 05. März **entfällt!**  
Dienstag, 12. März **entfällt!**  
Dienstag, 19. März 12:30 Uhr  
Dienstag, 26. März 12:30 Uhr

**Wir freuen uns auf Sie!**

Programmänderungen vorbehalten