



## 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, 08. Januar*      *12:30 Uhr*

*Dienstag, 15. Januar*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 15. Januar*      *12:30 Uhr*

*Dienstag, 22. Januar*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 22. Januar*      *12:30 Uhr*

*Dienstag, 29. Januar*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 29. Januar*      *12:30 Uhr*

#### **Februar**

*Dienstag, 05. Februar*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 05. Februar*      *12:30 Uhr*

*Dienstag, 12. Februar*      **entfällt!**

*Dienstag, 12. Februar*      *12:30 Uhr*

*Dienstag, 19. Februar*      **entfällt!**

*Dienstag, 19. Februar*      *12:30 Uhr*

*Dienstag, 26. Februar*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 26. Februar*      *12:30 Uhr*

#### **März**

*Dienstag, 05. März*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 05. März*      **entfällt!**

*Dienstag, 12. März*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 12. März*      **entfällt!**

*Dienstag, 19. März*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 19. März*      **entfällt!**

*Dienstag, 26. März*      *09:00 Uhr*

*Dienstag, 26. März*      *12:30 Uhr*

**Wir freuen uns auf Sie!**

Programmänderungen vorbehalten