



Programm Oktober / November / Dezember 2019

Gymnastik und Qigong

im Gemeinschaftsraum der Allgemeinen Deutschen Schiffszimmerer - Genossenschaft

Dienstags:

GYMNASTIK* mit Tatiana Friebus

Dienstags:

QIGONG* mit Silke Sander

Oktober

Dienstag, 01. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 01. Oktober 12:30 Uhr

Dienstag, 08. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 08. Oktober entfällt, Fortb.

Dienstag, 15. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 15. Oktober entfällt, Fortb.

Dienstag, 22. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 22. Oktober 12:30 Uhr

Dienstag, 29. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 29. Oktober 12:30 Uhr

November

Dienstag, 05. November 09:00 Uhr

Dienstag, 05. November 12:30 Uhr.

Dienstag, 12. November 09:00 Uhr

Dienstag, 12. November 12:30 Uhr

Dienstag, 19. November 09:00 Uhr

Dienstag, 19. November 12:30 Uhr

Dienstag, 26. November 09:00 Uhr

Dienstag, 26. November 12:30 Uhr

Dezember

Dienstag, 03. Dezember 09:00 Uhr

Dienstag, 03. Dezember 12:30 Uhr

Dienstag, 10. Dezember 09:00 Uhr

Dienstag, 10. Dezember 12:30 Uhr

Dienstag, 17. Dezember 09:00 Uhr

Dienstag, 17. Dezember 12:30 Uhr

*Dienstag, 24. Dezember entfällt **Weihnachten** Dienstag, 24. Dezember entfällt*

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr und starten wieder am Dienstag, 07. Januar 2020. Wir freuen uns auf Sie!