



Programm Oktober / November / Dezember 2018

Gymnastik und **Qigong**

im Gemeinschaftsraum der Allgemeinen Deutschen Schiffszimmerer - Genossenschaft

Dienstags:

GYMNASTIK* mit Tatiana Friebus

Dienstags:

QIGONG* mit Silke Sander

Oktober

Dienstag, 02. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 09. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 16. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 23. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 30. Oktober 09:00 Uhr

Dienstag, 02. Oktober 12:30 Uhr

Dienstag, 09. Oktober 12:30 Uhr

Dienstag, 16. Oktober 12:30 Uhr

Dienstag, 23. Oktober entfällt!

Dienstag, 30. Oktober 12:30 Uhr

November

Dienstag, 06. November 09:00 Uhr

Dienstag, 13. November 09:00 Uhr

Dienstag, 20. November 09:00 Uhr

Dienstag, 27. November 09:00 Uhr

Dienstag, 06. November 12:30 Uhr

Dienstag, 13. November 12:30 Uhr

Dienstag, 20. November 12:30 Uhr

Dienstag, 27. November 12:30 Uhr

Dezember

Dienstag, 04. Dezember 09:00 Uhr

Dienstag, 11. Dezember 09:00 Uhr

Dienstag, 18. Dezember 09:00 Uhr

Dienstag, 25. Dezember entfällt!

Dienstag, 04. Dezember 12:30 Uhr

Dienstag, 11. Dezember 12:30 Uhr

Dienstag, 18. Dezember 12:30 Uhr

Dienstag, 25. Dezember entfällt!



Wir freuen uns auf Sie!

Programmänderungen vorbehalten