

Wochenprogramm der Begegnungsstätte Heumaden

Montag

09:30 – 10:30 Gymnastik
10:30 – 11:30 Gymnastik
Leitung: Frau Köhler

14:45 – 15:45 Gehirnjogging
16:00 – 17:00 Gehirnjogging,
jeweils jeden 1. und
3. Montag im Monat
Leitung: Frau Gerling

Dienstag

09:00 – 09:45 Balance + Beweglichkeit
10:00 – 10:45 Balance + Beweglichkeit
Leitg: Frau Allmendinger

10:00 – 11:00 **Gehirnjogging in Alt-Heumaden**
jeweils jeden 1. und
3. Dienstag im Monat
Leitung: Herr Schäfer

Mittwoch

08:30 – 09:30 Yoga
09:30 – 10:30 Yoga
Leitg: Frau Allmendinger

ab 14:30 Kaffee/Kuchen in der Begegnungsstätte,
Bockelstraße 121
ab 16:00 Kulturprogramm in der Begegnungsstätte,
Bockelstraße 121

Donnerstag

09:00 – 11:00 Frühstücksrunde

14:30 – 16:30 Spielenachmittag
Leitung: Frau Erath

Freitag

09:00 – 10:00 Zumba-Gold
Leitung: Frau Christina
10:00 – 11:00 Zumba-Gold
Leitung: Frau Steiff