

LAB – Gruppenangebot 2014

Montag	10.00 - 12.00 Uhr	Billard
je. 2. u. 4. Mo.	10.15 – 12.15 Uhr	Gesprächsgruppe „Probleme im Alltag“
je. 1. u. 3 Mo.	10.00 - 12.00 Uhr	Computerclub für Senioren
	14.30 – 15.30 Uhr	Qi-Gong I - Die gesundheitsschützende Bewegung
	16.00 - 17.00 Uhr	Qi-Gong II –Die gesundheitsschützende Bewegung
	16.00 - 17.30 Uhr	Seniorentanz
	15.00 – 18.00 Uhr	Billard
	18.00 – 20.00 Uhr	Tischtennis

Dienstag	09.00 – 09.45 Uhr	Bewegung u. Entspannung f. Menschen ab 60 Allgemeine Gymnastik mit Musik
	09.45 – 10.30 Uhr	Bewegung u. Entspannung f. Menschen ab 60 Schwerpunkt: Wirbelsäule und Rücken
Je 2. Di.	10.00 – 12.00 Uhr	Erzählcafe – Wie es damals war- die Kriegsgeneration erinnert sich
	10.30 – 12.30 Uhr	Frauen in der Krebsnachsorge
	10.00 – 19.30 Uhr	Billard
	14.30 – 17.30 Uhr	Kartenspielen (Skat, Doppelkopf, Rommé und Canasta)
	16.45 – 18.00 Uhr	Yoga 50plus (Hatha Yoga)

Mittwoch

10.30 -11.30 Uhr Sprechstunde der Leiterin (bitte anmelden !)

Programntag: Ausflüge, Vorträge, Unterhaltung usw. s. Rückseite

Donnerstag	10.00 – 12.00 Uhr	Billard
	10.30 - 11.15 Uhr	Osteoporose und Entspannungstechniken
	11.30 – 12.15 Uhr	Sitzgymnastik
	14.00 – 16.00 Uhr	Literaturkreis
	15.00 – 18.00 Uhr	Bridge
	15.00 – 18.00 Uhr	Billard
je. 3. Do	16.00 - 17.30 Uhr	Nachbarschaftstreff „Remberti“
Freitag	10.00 – 12.00 Uhr	Billard
	10.00 – 12.00 Uhr	Tischtennis
je. 2. u. 4. Fr.	10.00 – 11.30 Uhr	Englische Konversation
je. 1. Frei.	10.15 - 12.30 Uhr	Ältestenratssitzung
	15.45 – 17.00 Uhr	Ganzheitliches Gedächtnistraining
	16.00 – 17.00 Uhr	virtuelles Bowling mit der „Wii-Konsole“