



## **Wochenprogramm 2024**

---

**Montag: 17:30 - 18:30 Uhr Tischtennis**

---

**Dienstag: 18:05 - 18:50 Uhr Wassergymnastik (kleines Becken)**

**19:05 - 19:50 Uhr Wassergymnastik (kleines Becken)**

**20:05 - 20:50 Uhr Wassergymnastik (kleines Becken)**

**19:05 - 19:30 Uhr Wassergymnastik (großes Becken)**

**19:05 - 19:50 Uhr Schwimmen (großes Becken)**

---

**Mittwoch: 16:30 - 17:30 Uhr Sitzgymnastik**

**17:40 - 19:00 Uhr Bewegungssport**

**19:00 - 20:00 Uhr med. Qi Gong / Rückenschule (auch Matte) *wöchentlich im Wechsel***

---

**Donnerstag: 17:30 - 19:30 Uhr Kegeln**

---

**Freitag: 17:30 - 18:30 Uhr Trommeln / Tanzgruppe Cats**

---

**Sonnabend: 10:00 - 12:00 Uhr Wandern / Fahrrad fahren**

(Änderungen vorbehalten – Stand: 06.01.2024)