

Sitzgymnastik

jeden Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Waldemar Essig (angehender Physiotherapeut)



Durch abwechslungsreiche, gymnastische

Jeden Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr Übungen im Sitzen mit musikalischer

Begleitung erhalten und steigern Sie ihre Beweglichkeit,

kräftigen und entspannen die Muskulatur,

regen Kreislauf und Stoffwechsel an, vertiefen die Atmung,

schulen die Koordination und steigern in der Gemeinschaft Ihr Wohlbefinden.

Kosten pro Abend: Mitglieder 2,50 € - Nichtmitglieder 3,50 €,

Spieleabend

jeden Mittwoch 18:00 – 21:00 Uhr

Im Quartierstreff Sommerhof mit Brett- und Kartenspielen.



Hatha Yoga für Frühaufsteher

jeden Mittwoch 7:00 – 8:00 Uhr

Morgenmüdigkeit und Unbeweglichkeit verwandeln – Geschmeidigkeit und Vitalität erfahren.



Info und Anmeldung: weberulrike@gmx.de

Tel.: 07666/6302 15 Termine / Kosten: 120,00 €

Sonntagsfrühstück

Sonntag, 25.03.2018 von 09:30 bis 12:00 Uhr

Frühstück für alle, die gerne in Gesellschaft sind und nette Leute kennenlernen möchten.



Im Gespräch mit Bürgermeister Hollemann

Mittwoch, 28.03.2018 um 18:00 Uhr

Was wollten Sie schon lange einmal wissen. Was gibt es Neues in der Gemeinde? Wie sieht die Zukunft aus?