

Programm Mai 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
06. + 20.05. Stammtisch für pflegende Angehörige 10:00 – 12:00	Mami-Fit 9:00 – 9:45	Reha-Sport/Rücken <small>Fischer</small> 8:30 – 9:30	Seniorensport <small>Fischer</small> 09:00 – 10:00	Zumba Gold 9:30 – 10:30	
Paukenrabauken 15:00 – 17:15	MuKi-Picknick (Frühstück + Spiel für Eltern mit ihren Kindern) 10:00 – 12:00	Reha-Sport/Rücken <small>Fischer</small> 9:30 – 10:30	Kinder-Zumba ab 6 J. 17:00 – 18:00	Handarbeiten & Basteln 14:00 – 17:00	
Kinder-Yoga 16:00 – 17:00	Seniorensport <small>Fischer</small> 10:00 – 11:00	Seniorensport <small>Fischer</small> 10:30 – 11:30	Zumba ab 16 J. 19:00 – 20:30	17.05. Digitaler Gesprächszirkel für Senioren 11:30 – 13:00	
Teens-Yoga 17:00 – 18:00	Seniorensport <small>Fischer</small> 10:00 – 11:00	Seniorensport I <small>Bohnhelo</small> 12:30 – 13:30	02.05. Seniorengruppe Alpenberge/Gehrenberge	10. + 24.05. Spiele-Abend ab 18:00	
Yoga f. Erwachsene 18:15 – 20:00	Kaffeeklatsch & Spielezeit 14:00 – 16:00	Seniorensport II (<small>Stuhl- Gymnastik</small>) 13:30 -14:30	11.04. Trauercafé 15:30 – 17:30	26.04. Siedlerverein Alpenberge e.V.	
TaiChi 20:15 – 21:15	Musik for Fun 17:00 – 18:45	BirkenKlang 16:30 – 17:30			
	QiGong I 18:00 – 19:00	Yoga f. Erwachsene 18:00 – 20:00			
	QiGong II 19:15 – 20:15				

IB Mehrgenerationenhaus Panketal | Genfer Platz 2 | 16341 Panketal | 030 24347450 | 0171 2027306

Menschsein
stärken **IB**