

## Programm Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Muskelaufbautraining I* 10.00 -11.00Uhr		Sitzgymnastik I* 9:30 – 10:30 Uhr	
	Muskelaufbautraining II* 11:30 – 12:30 Uhr		Sitzgymnastik II* 11:00 – 12:00 Uhr	
	Muskelaufbautraining III* 13:00 – 14:00 Uhr		Sitzgymnastik III* 12.30 Uhr – 13.30 Uhr	
	Klönnmittag Ab 14.30 Uhr (Anmeldung)	Klönnmittag Ab 14.00 Uhr (Anmeldung)	Gedächtnistraining I* 13:45– 14:45 Uhr	Klönnmittag Ab 14.00 Uhr (Anmeldung)
			Gedächtnistraining II* 15.00 -16:00 Uhr	
			Gedächtnistraining III* 16:15 – 17:15 Uhr	

**Wegen der Kontaktbeschränkungen in der Corona Krise darf der Seniorenclub nur nach Anmeldung besucht werden. Die oben angegebenen Kurse finden unter strengen Infektionsschutzmaßnahmen statt.**

**Für dringende Notfälle:**

**Kontakt Bürgertreff**: nur telefonisch unter: 02151/23212 von 09:00 – 12:00 Uhr

**Kontakt Büro**: nur telefonisch unter 02151/786800 von 9:00 – 12:00 Uhr