

## Aktuelle Angebote in der DRK Seniorenbegegnungsstätte „Schlange“

In unseren Räumen bieten wir Ihnen einen gemütlichen Ort zum Austausch, zur Information und Beratung, zum Spielen und zur Vernetzung. Wir freuen uns auf Sie! Die Kurse im oberen Raum sind leider **nicht barrierefrei**. \*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 – 11:00 Uhr <b>Englisch für Fortgeschrittene</b>	09:30-10:50 Uhr * <b>Yoga</b>	10:00 – 11:30 Uhr <b>Gehirnjogging</b>	11:00 – 12:00 Uhr * <b>Stuhlgymnastik</b>	11:00 – 12:30 Uhr <b>Gedächtnistraining</b>
11:15 – 12:45 Uhr <b>Englisch für Einsteiger</b>	11:00 – 12:45 Uhr <b>Gedächtnistraining</b>	10:30 – 11:30 Uhr * <b>Leichtes Workout für Körper und Geist</b>	11:00 – 12:00 Uhr <b>Pflegestützpunkt</b> (1. Do. im Monat)	14:00-17:00 Uhr <b>Freitagscafé</b> mit selbstg. Kuchen
11:00-12:00 Uhr* <b>Gymnastik</b>	11:00 – 12:15 Uhr* <b>Yoga</b>	11:30 – 13:00 Uhr * <b>Exkursion</b> (2. Mi. im Monat)	12:15 – 13:30 Uhr * <b>Qigong</b>	14:00-15:00 Uhr <b>Gymnastik *</b>
14:00 – 16.00 Uhr * <b>Öl-/Acrylmalerei</b>	14:00-16:00 Uhr <b>Singekreis</b>	12:00 – 13:30 Uhr <b>Gehirnjogging</b>	14:00 – 15:30 Uhr * <b>Orientalischer Tanz</b>	14:30-16:00 Uhr <b>Makramee</b>
			14:00 – 19:00 Uhr <b>Kartenspiel</b>	15:00 – 16:30 Uhr * <b>Vorbereitung Erzählbühne</b>
17:00 – 19:00 Uhr <b>Darts</b>	17:00 – 18:30 Uhr <b>Tischtennis</b>	14:00 – 16:00 Uhr <b>Bingo</b>	16:00 – 18:00 Uhr <b>Tischtennis</b>	18:00 – ca. 22:00 Uhr <b>Schach</b> unten und oben *
		16:00 – 19:00 Uhr <b>Kartenspiel</b>		

**Kontakt:** Frau Susanne Zwiebler | E-Mail: [zwiebler@drk-wilmersdorf.de](mailto:zwiebler@drk-wilmersdorf.de) | Tel.: 030 824 76 33 | Schlangenhader Straße 11/12, 14197 Berlin