

Seniorenangebote im Harburger Turnerbund

Senioren-sport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.30 bis 10.30	Mittwoch
Senioren-sport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.45 bis 10.45	Montag
Senioren-tanz	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.00 bis 10.00	Freitag
Senioren-yoga	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.45 bis 11.00	Dienstag
Senioren-yoga	Clubhaus Vahrenwinkelweg 29	11.00 bis 12.15	Dienstag
Qi Gong	Petersweg 6	19.30 bis 21.00	Mittwoch
Tai Chi	GSH Bennigsenstr. 9	19.30 bis 21.00	Montag
Pilates	Ehestorfer Weg 14 Neubau	18.30 bis 19.30	Dienstag
Pilates	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	18.45 bis 19.45	Mittwoch
Yoga	Ehestorfer Weg 14 Neubau	18.45 bis 20.00	Donnerstag
Rücken Fit	Ehestorfer Weg 14 Neubau	20.00 bis 21.00	Donnerstag
Rücken Fit	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.00 bis 10.30	Freitag
Hals Nacken Schulter	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.45 bis 10.45	Montag
Hals Nacken Schulter	Ehestorfer Weg 14 Neubau	17.30 bis 18.30	Mittwoch
Atemtechniken	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	10.35 bis 11.35	Freitag
Meditation	Ehestorfer Weg 14 Neubau	19.45 bis 21.15	Dienstag
Reha Herz-sport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	8.45 bis 9.45	Samstag
Reha Herz-sport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 29	10.00 bis 11.00	Sonntag
Reha Lungensport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	9.15 bis 10.15	Donnerstag
Reha Lungensport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	10.30 bis 11.30	Donnerstag
Reha Lungensport	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	11.15 bis 12.15	Samstag
Reha Funktions-gymnastik	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	11.45 bis 12.45	Donnerstag
Reha Funktions-gymnastik	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	18.30 bis 19.30	Donnerstag
Reha Funktions-gymnastik	Clubhaus Vahrenwinkelweg 28	20.00 bis 21.00	Donnerstag
Reha Volleyball	Ehestorfer Weg 14 Sporthalle	18.00 bis 19.30	Donnerstag