


Programm März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
11. + 25.03. Stammtisch für pflegende Angehörige 10:00 – 12:00	Mami-Fit 9:00 – 9:45	Reha-Sport/Rücken Fischer 8:30 – 9:30	Seniorenport Fischer 09:00 – 10:00	Zumba Gold 9:30 – 10:30	02.03. Erste-Hilfe-Kurs für Kinder ab 09:00 Netzwerk Gesunde Kinder
04.03. Mobile Pflegerberatung 12:00 – 13:30	MuKi-Brunch (Frühstück+ Spiel für Eltern mit ihren Kindern) 10:00 – 12:00	Reha-Sport/Rücken Fischer 9:30 – 10:30	Kinder-Zumba ab 6 J. 17:00 – 18:00	Handarbeiten und Basteln 14:00 – 17:00	
Paukenrabauken 15:00 – 17:15	Seniorenport Fischer 10:00 – 11:00	Seniorenport Fischer 10:30 – 11:30	Zumba ab 16 J. 19:00 – 20:30	15.03. EAT & MEET ab 18:00 	
Kinder-Yoga 16:00 – 17:00	Kaffeeklatsch 14:00 – 16:00	Seniorenport I Bohnheio 12:30 – 13:30	07.03. Seniorengruppe Alpenberge/Gehrenberge	15.03. Digitaler Gesprächszirkel für Senioren 11:30 – 13:00	
Teens-Yoga 17:00 – 18:00	Musik for Fun 17:00 – 18:45	Seniorenport II (Stuhl- Gymnastik) 13:30 -14:30	07.03. Trauercafé 15:30 – 17:30	08. + 22.03. Spiele-Abend ab 18:00	
Yoga f. Erwachsene 18:15 – 20:00	QiGong I 18:00 – 19:00	BirkenKlang 16:30 – 17:30		22.03. Siedlerverein Alpenberge e.V. ab 18:00	
TaiChi 20:15 – 21:15	QiGong II 19:15 – 20:15	Yoga f. Erwachsene 18:00 – 20:00			

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

Menschsein
stärken 