

# Programm Oktober 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
<b>07. + 21.10.</b> Stammtisch für pflegende Angehörige 10:00 – 12:00	<b>Mami-Fit</b> 9:00 – 9:45	<b>Reha-Sport/Rücken</b> Fischer 8:30 – 9:30	<b>Senioren sport II</b> Bohnheio (Stuhl-Gymnastik) 7:45 – 8:30	<b>Zumba Gold</b> 9:30 – 10:30	
	<b>MuKi-Brunch</b> 09:45 – 11:00	<b>Senioren sport</b> Fischer 9:30 – 10:30	<b>Krabbelgruppe</b> 10:00 – 11:30	<b>Handarbeiten und Basteln</b> 14:00 – 17:00	
<b>16.10.</b> <b>Mobile Pflegeberatung</b> 12:00 – 13:30	<b>Senioren sport</b> 10:00 – 11:00	<b>Senioren sport I</b> Bohnheio 12:30 – 13:30	<b>Paukenrabauken</b> 15:00 – 19:00	<b>13. + 27.10.</b> <b>Spiele-Abend</b> ab 18:00	
<b>Kinder-Yoga</b> 16:00 – 17:00	<b>Kaffeeklatsch</b> 14:00 – 16:00	<b>BirkenKlang</b> 16:30 – 17:30	<b>Zumba ab 16 J.</b> 19:00 – 20:30		
<b>Teens-Yoga</b> 17:00 – 18:00	<b>QiGong I</b> 18:00 – 19:00	<b>Yoga f. Erwachsene</b> 18:00 – 20:00	<b>12.10.</b> <b>Trauercafé</b> 15:00 – 17:00	<b>13.10.</b> <b>Kunstbrücke Lesung</b> „Kind sein in Brandenburg“ ab 19:00	
<b>Yoga f. Erwachsene</b> 18:30 – 20:00	<b>QiGong II</b> 19:15 – 20:15				
<b>TaiChi</b> 20:15 – 21:15					

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

Menschsein  
stärken **ib**