

Montag

9:00 bis 11:30
Töpfern

9:30 bis 11:00
Spanisch

9:45 bis 10:45
Sitzgymnastik 1

11:15 bis 12.15
Sitzgymnastik 2

12:00 bis 13:00
Mittagstisch

15:00 bis 16:00
Qi Gong

Dienstag

8:55 Wandergruppe
1 - 2 x monatlich

9:00 bis 10:30
Englisch 1

9:30 bis 11:00
Philosophisches Café
(monatlich)

9:30 bis 10:30
Wirbelsäulengymnastik 1

9:45 bis 13:00
PC/Handy Sprechstunde 

11:00 bis 12:30
Englisch Konversation

11.00 bis 12:00
Wirbelsäulengymnastik 2

12.00 bis 13:00
Mittagstisch

14:00 bis 15:30
Gruppe Lichtblick (14-tägig)

14:30 bis 16:00
Yoga für Anfänger

Mittwoch

9:00 bis 10:00
Gedächtnstraining 1

9:30 bis 11:00
Italienisch- Kurs

10:30 bis 11:30
Gedächtnstraining
nach pers.
Bedürfnissen

10:45 bis 12:15
Französisch
Konversation

11:00 bis 12:30
Volkstänze

12.00 bis 13:00
Mittagstisch

13:30 bis 14:30
Faszien Qi Gong

14:00 bis 15:30
Gruppe Perspektive
(14-tägig)

15:00 bis 16.00
Qi Gong

Donnerstag

8:45 bis 10:00
Yoga

9:30 bis 12:00
Aquarellmalen

10:30 bis 11.30
Leichte Gymnastik

12:00 bis 13:00
Wirbelsäulengymnastik

12:00 bis 13:00
Mittagstisch

13:30 bis 16:00
Acrylmalen

14:00 bis 16:00
Spielenachmittag

14:30 bis 16.00
Tai Chi

Freitag

9:00 bis 10:30
Yoga

1x monatlich
freitags
Bergwanderung

9:15 bis 10:30
Französisch

10:00 bis 12:30
Acrylmalkurs

11:00 bis 12:00
Osteoporose
Gymnastik


11:15 bis 12:45
PC Treff (14-tägig)

11:15 bis 12:15
Veeh Harfe
(14-tägig)

Samstag

1x monatlich
samstags
Hallo Projekt




Unsere Veranstaltungen
im September/Oktober/November/Dezember
finden Sie unter
ASZ Solln | Caritas Alten- und Service Zentrum
München (asz-solln.de)
oder im Programmheft