

REGELMÄßIGE TERMINE

MONTAGS

- 09:00—10:00 UHR GESUNDHEITSSPORT VOM SC POTSDAM
- 10:00—11:00 UHR RÜCKENTRAINING VOM SC POTSDAM
- 10:00—11:30 UHR MALZIRKEL „MONTAGSMALER“ (2 X IM MONAT)
- 19:00—20:00 UHR RÜCKENTRAINING MIT PHILIPP KETTNER

DIENSTAGS

- 10:00—11:00 UHR NORDIC WALKING
- 14:00—17:00 UHR SPIELENACHMITTAG

MITTWOCHS

- 14:00—16:00 UHR KREATIVES GESTALTEN (MONATLICHE TERMINE)
- 14:30—16:30 UHR SELBSTHILFEGRUPPE PARKINSON (WÖCHENTLICH)
- 18:45—19:45 UHR PILATES VOM SC POTSDAM
- 20:00—21:00 UHR AFTER-WORK-FIT MIT RAMONA KORNELSON

DONNERTAGS

- 09:00—10:00 UHR RÜCKENTRAINING (REHA) VOM SC POTSDAM
- 10:00—11:00 UHR GESUNDHEITSSPORT VOM SC POTSDAM
- 14:00—16:00 UHR SCHMUCK-WERKSTATT (MONATLICHE TERMINE)
- 18:00—20:00 UHR SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MUSKELKRANKE
(1 X IM MONAT)

FREITAGS

- 09:00—10:00 UHR RÜCKENTRAINING VOM SC POTSDAM
- 10:15—11:15 UHR BAUCH-BEINE-PO VOM SC POTSDAM



Rückfragen und Anmeldungen
an Frau Voigt.
Tel.: 0331 / 88832-60
E-Mail:
Servicepunkt@pbg-potsdam.de

Servicepunkt „K2“
Kuckucksruf 9-12, 14478 Potsdam

