

**Öffnungszeiten: täglich (außer Montag) von 14 - 18 Uhr - donnerstags (2 wöchentlich) 14 - 20 Uhr**

Tag	Zeiten der Angebote	Aktivitäten aktuell	Hinweise/Informationen
<b>Montag</b>	<b>geschlossen</b>		
<b>Dienstag</b>	<b>9:00 - 10:30 Uhr 11:00 - 12:30 Uhr</b>	<b>Qi Gong mit Brigitte</b>	<b>2 Gruppen, wöchentlich</b>
<b>Dienstag</b>	<b>14:30 - 15:30 Uhr</b>	<b>Taijiquan mit Julian</b>	<b>wöchentlich</b>
<b>Dienstag</b>	<b>15:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>Kräuterwerkstatt mit Doris</b>	<b>1 mal im Monat</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>15:00 - 16:00 Uhr</b>	<b>Rückengymnastik mit Jana</b>	<b>wöchentlich</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>12:00 - 14:00 Uhr</b>	<b>Außensprechstunde Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf</b>	<b>jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>14:30- 16:30 Uhr</b>	<b>Gedächtnistraining mit Imke</b>	<b>2 x im Monat</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>17:00 - 19:00 Uhr</b>	<b>spiritueller Austausch mit Hans-Jörg</b>	<b>1 x im Monat</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>15:00 - 16:00 Uhr 16:20 - 17:20 Uhr</b>	<b>Hocker-Yoga/ Aufwärmgymnastik mit Petra Yoga mit Petra</b>	<b>wöchentlich</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>15:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>Seniorensprechstunde mit Dr. Elmar Krause</b>	<b>jeden 4. Donnerstag im Monat</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>18:00 - 20:00 Uhr</b>	<b>Feierabend Dart und Bingo mit Andy</b>	<b>alle 14 Tage</b>
<b>Freitag</b>	<b>14:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>Handy &amp; Computer/Laptop mit Tim</b>	<b>wöchentlich</b>
<b>Freitag</b>	<b>14:30 - 16:30 Uhr</b>	<b>Malen mit Karl</b>	<b>alle 14 Tage</b>
<b>Freitag</b>	<b>14:30 - 17:30 Uhr</b>	<b>Schachspielen mit Karl</b>	<b>alle 14 Tage</b>
<b>Freitag</b>	<b>17:00 - 18:00 Uhr</b>	<b>Linedance mit Ute</b>	<b>wöchentlich</b>
<b>Samstag</b>	<b>14:30 - 17:30 Uhr</b>	<b>Schauspiel Improvisation mit Mandy</b>	<b>1x im Monat</b>
<b>Samstag</b>	<b>19:00 - 23:00 Uhr</b>	<b>Musik Café</b>	<b>1x im Monat</b>
<b>Samstag</b>	<b>14:15 Uhr</b>	<b>Nordic Walking mit Grit</b>	<b>wöchentlicch</b>
<b>Samstag</b>	<b>15:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>Dart Spielen mit Petra</b>	<b>alle 14 Tage</b>
<b>Samstag</b>	<b>14:00 - 18:00 Uhr</b>	<b>Unterhalten &amp; Karten- und Brettspiele mit Rosemarie</b>	<b>alle 14 Tage</b>
<b>Sonntag</b>	<b>15:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>offener Gesprächskreis mit Manfred</b>	<b>alle 14 Tage, verschiedene Themen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>14:00 - 18:00 Uhr</b>	<b>Unterhalten &amp; Karten- und Brettspiele mit Rosemarie</b>	<b>wöchentlich</b>