

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

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