

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag

10:30-11:30 Smartphone-und Tablet-

Nachhilfe für Spontane,
einfach vorbeikommen 5,-€

Dienstag

17:00-18:30

Keramikkurs

„Schnuppern“ jederzeit möglich

Mit dem faszinierendem Material Ton könnt Ihr wunderbare Kunstwerke gestalten. Kommt zum Schnuppern vorbei und entscheidet dann, wie oft Ihr mögt (5 Besuche z.B. kosten mit allen Materialien, Ton, Glasuren, Brennen und Anleitung 45,-€/Gutscheine gibt es auch)

Mittwoch

**9:30-11:00 Anfängerkurs für
Smartphone-und/oder Tablet für
Senioren**

Unsere Kurse bieten die Möglichkeit, sich entspannt und Schritt für Schritt dem Gebrauch moderner Technik zu nähern, auch ohne eigenes Gerät, für Anfänger und Fortgeschrittene.

3x mittwochs à 90 Min. =35,-€

Immer wieder Neueinstieg nach Voranmeldung möglich

Donnerstag

10:00-11:00 Seniorensport

Jeden Donnerstag 10:00-11:00 freuen wir uns auf Senioren*innen zu unseren Präventionskursen. Hier werden (Lach-)Muskeln und die Erhaltung der Mobilität trainiert. Die Kurse werden von den meisten Krankenkassen finanziell übernommen. "Schnuppern" ist immer möglich.

11:30-13:00 Yoga ganzheitliche, sanfte Yogastunde
(Schnupperstunde 7,-/10er Kurs 70,-€)

Quartier30

Tel: 28 144 14