

## Regelmäßig stattfindende Veranstaltungen

### Sport und Freizeitaktivitäten

#### Bewegung u. Fitness für Ältere

Di 09:30 - 10:30

#### Line-Dance-Kurs

Mi 18:00; Do 10:00

#### Hüft-Rücken-Kniegang-Schule

Mi 13:00 - 14:00

#### Wandergruppe

1. u. 3. Do 10:00

#### Yoga

Di 18:00 - 19:00

#### Kreatives Tanzen

Fr 09:30 – 11:00

#### Stunde der Musik

1. Do 17:00

#### Kunstvortrag

3. Mi 15:00 – 17:00

#### Fotoclub

2. u. 4. Mi  
14:00 – 16:00

#### Theater Coram-Publico

Proben: Mo 18:00

#### Vereine und Bürgerbeteiligung

#### Bürgerjury

2. Mi 19:00

#### Alpenverein

3. Die 18:00

#### GRH e.V

2. Mo, 13:00

#### Allgemeine Sozialberatung

3. Mi 13:00 - 15:00

#### Die Linke

Versammlungen

### Selbsthilfegruppen

#### SHG Demenz

Do 12:00 - 15:00

#### SHG Parkinson

3. Mo 15:30

#### SHG Polio

2. Do 15:00

#### Ortsgruppe Lichtenberg des BBV

letzter Do 16:00

#### Sprachen lernen

#### Deutsch für Migranten (VHS)

Mo - Mi 09 - 12:15

#### Französischkurs

(private Seniorengruppe)

Mi 11:00

#### Französischkurs f. Senioren (VHS)

Mo 09:00 – 11:30