

Aktivitäten ab März 2017

Mo	bis 03.04.17	Yoga1	16:30 - 18:00	Heilig-Geist- Zentrum	Franziska Eggers	0171 8336781
Mo	bis 03.04.17	Yoga2	18:30 - 20.00	Heilig-Geist- Zentrum	Franziska Eggers	0171 8336781
➤ Die neuen Yoga-Kurse starten nach den Osterferien am 24.04.17.						
Fr	bis 24.03.17	Gymnastik	10:00 - 11:00	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	Anke Schütt	04545-791017
➤ Der neue Gymnastik-Kurs „Aktiv 70 Plus“ beginnt am 28.04.17 (siehe Anlage).						
Fr	bis 31.03.17	Yoga auf dem Stuhl	18:00 - 19:30	Gemeinschaftshaus Seestr. 47	Anton Drzyzga	04541-840331
➤ Der neue Yoga-Kurs beginnt am 21.04.17.						

➤ Nähere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei den Übungsleitern.

Themen, Tipps und Tee - monatliches Treffen jeweils am 1. Mittwoch						
Mi	ab 05.04.17	15:00 – 16:30 Uhr		Gemeinschaftshaus, Seestr. 47		

➤ Wir behalten uns vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Kurse/Veranstaltungen abzusagen.

Aktivitäten ab März 2017

Vortrag Frau Frank - Ernährung gegen Frühjahrsmüdigkeit			
Do	09.03.17	15:00 – 16:30 Uhr	Gemeinschaftshaus, Seestr. 47
<p><i>Einfache Ernährungsmaßnahmen sorgen dafür, die sog. „Frühjahrsmüdigkeit“ wirksam zu bekämpfen. Etwa die Hälfte der Menschen klagen über Müdigkeit, häufige Erschöpfung und Krankheitsanfälligkeit. Nur wer seiner Nerven ausreichend mit den erforderlichen Nährstoffen versorgt, wird seine Leistungskraft und seinen Tatendrang nach den langen Monaten mit kalten Temperaturen und den typischen Lichtverhältnissen im Winter wieder erhöhen.</i></p>			
➤ Kostenbeitrag:		Mitglieder = 5,00 €, Nichtmitglieder = 7,00 €	Anmeldung erforderlich: 04542-9872004

Jahreshauptversammlung			
Fr	07.04.17	15:30 – ca. 17:00 Uhr	Gemeinschaftshaus, Seestr. 47
➤ Anmeldung erforderlich: 04542-9872004			

Ausflug zur gläsernen Molkerei in Dechow			
Do	26.04.17	Start: 11:30 Uhr	Treffpunkt: Parkplatz NORMA, Wasserkrüger Weg 127 A
<p><i>Wir besichtigen die gläserne Molkerei in Dechow. Dort nehmen wir an einer Führung teil und lernen die Produktion von Milch, Sahne, Butter und Joghurt kennen.</i></p>			
➤ Kostenbeitrag:		Mitglieder = 8,00 €, Nichtmitglieder = 10,00 € (Eintritt inkl. kleiner Imbiss)	Anmeldung erforderlich: 04542-9872004

Kräutergang am 10.05.17			
<p><i>Wir wollen uns an diesem Nachmittag drei Kräuterarten zuwenden, die wir in der Natur leicht finden können. Den genauen Treffpunkt gibt Anne Groth bei telefonischer Anmeldung unter Tel.-Nr.: 04542 89910 bekannt.</i></p>			

➤ Wir behalten uns vor, bei zu wenigen Anmeldungen die Kurse/Veranstaltungen abzusagen.