

Wobau Nachbarschaftszentrum „Malteser Stübchen“

Monatsprogramm:

Gehirnjogging- immer Montag um 10.30 Uhr

In spielerischen Übungen schulen Sie Ihre Merkfähigkeit, Konzentration und Ihr Sprachvermögen. Spaß und Freunde kommen dabei nicht zu kurz.

Gymnastik- immer Dienstag um 09.30 Uhr / 10.30 Uhr

In gemeinsamer Runde und bei Musik werden durch verschiedenste Übungen die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert sowie Gleichgewicht und Koordination geschult.

Kaffeeklatsch- immer Dienstag um 14.00 Uhr

In gemütlicher und heiterer Atmosphäre erleben Sie den Nachmittag mit einem leckeren Stück Kuchen und Kaffee.

Wandergruppe um den See- immer Mittwoch um 10.00 Uhr

Gemeinsam erkunden wir als Gruppe die Umgebung rund um den Neustädter See.

Strickkaffee- immer Donnerstag um 14.00 Uhr

Zusammen in amüsanter Runde, schwingen Sie Nadel und Faden.

Qigong- immer Freitag um 15.00 Uhr

Qigong ist ein ganzheitliches Gesundheitsmodell, welches Körper, Atem, Geist und Seele miteinander verbindet und harmonisiert.

Sie erreichen uns mit der Straßenbahnlinien 8 und 9 in Richtung Neustädter See“ und steigen an der Endstellen aus.

Kontakt:

Malteser Stübchen | Am Seeufer 9 | 39126 Magdeburg
Telefon: 0391 5905532 |



Malteser

...weil Nähe zählt.