

## Gemeinschaftspflege 2022

Bitte erkundigen Sie sich bitte unter den angegebenen Kontaktdaten bzw. bei Frau Beichler unter Tel. 0331-971 65-42, welche Veranstaltungen und Kurse wegen der Corona-Pandemie stattfinden können!



Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kosten / Kontakt
<b>Wohnen an der Französischen Kirche, Hebbelstraße 1</b>			
jeden Montag	10:00 – 11:00 Uhr	<b>Englisch für Fortgeschrittene</b> mit Herrn Klein	2,00 € / PWG Mitglied
jeden 2. und 4. Montag im Monat	15:30 – 17:00 Uhr	<b>Singegruppe</b> mit Herrn Friedrich	2,00 € pro Person und Termin Kontakt über Herrn Friedrich Mobil: 0157 / 53057165
jeden Donnerstag	19:00 – 22:00 Uhr	<b>Schach für jedermann</b> (Schachclub Empor Potsdam 1952)	Herr Puhmann (raipu@t-online.de; Tel.: 0331 / 2705704)
<b>Treffpunkte in Potsdam West</b>			
jeden Dienstag	ab 09:30 Uhr	<b>Nordic Walking, Gesundheitsspaziergänge</b> Treffpunkt: Bewegungsplatz Seeseite Auf dem Kiewitt 35	kostenfrei
<b>Treffpunkt FQ 7, Im Französischen Quartier 7</b>			
jeden Montag	16:00 Uhr	<b>Männertreff – Skatspielen und mehr</b>	
jeden Dienstag	10:00 Uhr	<b>Beratung zu allen Fragen rund ums Älterwerden</b> mit Gisela Gehrmann, Gerontologin	nur nach Vereinbarung
jeden Dienstag	15:00 Uhr	<b>Vorträge zu Altern und Gesundheit,</b> Themen in den aktuellen Aushängen oder per E-Mail anfragen	
jeden Mittwoch	11:00 Uhr	<b>Gedächtnistraining einmal anders.</b> Besonders geeignet für Menschen mit ersten Gedächtnisstörungen, mit Erika Lehmann	Kosten: 3,00 €
jeden Mittwoch	15:00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b> mit Heidi Lehne	
jeden Donnerstag	10:00 – 11:00 Uhr	<b>Fitness für Muskeln und Gelenke</b> mit Heike Klatt, Gesundheitsbuddy	
jeden Donnerstag	15:00 Uhr	<b>Spielenachmittag</b> mit Heidi Lehne	Kosten: 3,00 €
jeden 2. und 4. Freitag im Monat	11:00 – 13:30 Uhr	<b>Ella lädt ein</b> - Gespräche und Beratung in russischer und deutscher Sprache	kostenlos
jeden Mittwoch	17:30 – 18:30 Uhr	<b>Kursangebote QiGong und Taiji</b> mit Kursleiterin Grit May Wolff	Kosten: 12,00 € / Termin oder 50,00 € / 5er Karte (gültig 2 Monate). Die Schnupperstunde ist kostenlos. Nur nach Voranmeldung unter Tel. 0170 / 522 98 36
jeden Donnerstag	17:30 – 18:30 Uhr		
<b>Servicepunkt „K2“ der pbg, Kuckucksruf 9 – 12</b>			
jeden 2. und 4. Montag im Monat	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Zirkel Malerei und Grafik</b> mit Herrn Rödel	Mitzubringen: Material, Kosten: 2,00 € / Termin
jeden Montag	09:00 – 10:00 Uhr	<b>Gesundheitssport</b>	Ansprechpartner beim SC Potsdam: Christian Gerber, Tel.: 0331 / 622900 oder 0171 - 785 66 76 E-Mail: breitensport@sc- potsdam.de
jeden Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr	<b>Rückentraining</b>	
jeden Mittwoch	18:45 – 19:45 Uhr	<b>Pilates</b>	
jeden Donnerstag	20:00 – 21:00 Uhr	<b>After Work – Fit</b>	
jeden Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr	<b>Hockertraining</b>	
jeden Donnerstag	10:00 – 11:00 Uhr	<b>Gesundheitssport</b>	

Wir hoffen Ihr Interesse zu wecken und freuen uns auf Ihre Teilnahme.