Nachbarschaftszentrum Neue Wege e.V.

Juli 2018

AlltagsTrainingsProgramm - ATP

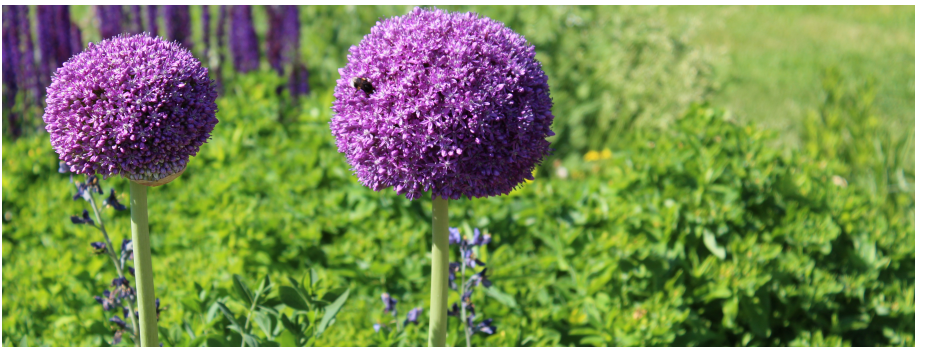
Ab Juli neuer kostenfreier Sportkurs !

Das ATP will Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Alltag als Trainingsmöglichkeit drinnen und draußen nutzen können, um dadurch mehr Bewegung in Ihr tägliches Leben zu bringen. Sie können auch in Alltagskleidung daran teilnehmen.

Es richtet sich an alle, die Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern wollen.
Das Angebot wird durch die Landesvereinigung für Gesundheit gefördert und ist daher kostenfrei.

Kommen Sie vorbei und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag !

VERANSTALTUNGEN	TERMINE	KOSTEN
AlltagsTrainingsProgramm (ATP) START	wöchentlich ab 11.07.2018, mittwochs 9 – 10 Uhr	kostenfrei NEU
„Kleine Ferienwerkstatt“ Thema : Sommerblumen basteln	11.07.2018 10 – 11 Uhr	Erwachsene 1,- €, Kinder kostenfrei
Computer- und Smartphone -Hilfe - *kommen Sie mit Ihren Fragen rund ums Thema „Computer- und Smartphone-Bedienung“ zu uns*	16.07.2018 10- 11 Uhr	



*Das Nachbarschaftszentrum „Neue Wege e.V“. wird durch die Landeshauptstadt Magdeburg gefördert

ottostadt magdeburg

PROGRAMM		KOSTEN
Montag		
10:00-12:30 Uhr	Spielevormittag: Rommé & Co.	1,- €
09:30-10:30 Uhr	Yoga auf dem Stuhl*	Pause bis August
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch*	ab 3,50 €
12:30-13:30 Uhr	Yoga*	auf Anfrage
13:30-14:30 Uhr	Gymnastik 50+*	auf Anfrage
16:00 – 18:00 Uhr	Maltreff Montagsmaler	Pause bis August
Dienstag		
08:45-09:45 Uhr	Gymnastik: Gesunder Rücken*	auf Anfrage
10:00 – 12:00 Uhr	INDOOR -Tischtennis (nur Juli , ab August wieder montags)	1,-€
10:00-11:00 Uhr	Englisch	4,- €
11:00-12:00 Uhr	Englisch	4,- €
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch*	ab 3,50 €
14:00-16:00 Uhr	Schach für Jung und Alt	1,- €
14:00-16:30 Uhr	Seniorennachmittag	
Mittwoch		NEU
09:00 – 10:00 Uhr	**ATP – Fit im Alltag**	**kostenfrei**
10:00-11:00 Uhr	Französisch für Fortgeschrittene*	Pause bis September
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch*	ab 3,50 €
12:30-13:30 Uhr	Zirkeltraining für Jung und Alt*	auf Anfrage
14:00-15:00 Uhr	Dance Aerobic 50+*	auf Anfrage
13:00-15:00 Uhr	Skatnachmittag*	1,- €
17:00-18:00 Uhr	Englisch	4,- €
18:00-19:00 Uhr	Englisch	4,- €
19:00-20:00 Uhr	Englisch	4,- €
Donnerstag		
10:00-11:00 Uhr	Französisch für Anfänger*	Pause bis September
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch*	ab 3,50 €
Freitag		
12:00 Uhr	Offener Mittagstisch*	ab 3,50 €

- *Bitte melden Sie sich im Büro an.*

Sommerpause

Liebe BesucherInnen, einige Kurse gehen vorerst bis August in die Sommerpause.
Der Offene Mittagstisch und der Seniorennachmittag finden vom 09.07. - 20.07.2018 nicht statt.
Bitte beachten Sie die Aushänge Im Nachbarschaftszentrum oder wenden Sie sich bei Fragen an die Mitarbeiter.
Wir wünschen Ihnen eine schöne Ferien- und Urlaubszeit.

Kontakt:
Nachbarschaftszentrum Neue Wege e.V.
Othrichstraße 30, 39128 Magdeburg

☎ 0391 2529229

✉ neue-wege-md@gmx.de
www.neue-wege-md.de

Öffnungszeiten:

Mo	08:00 - 18:00 Uhr
Di	08:00 - 17:00 Uhr
Mi	08:00 - 15:00 Uhr
Do	08:00 - 14:00 Uhr
Fr	08:00 - 13:00 Uhr