



(Geräte-) Fitnessstraining für Rheumatiker – laufender Kurs

Jeden Mittwoch von 9:30 – 10:15 Uhr in der Rathenaustraße 5, 22297 **Hamburg Alsterdorf**

Gerätetraining für Menschen mit Rheuma unter fachkundiger Anleitung

Rheuma-Liga Mitglieder: 66€ im Quartal, (sonst 78€)

Kontakt: Funktionstraining-Team der Rheuma-Liga, Tel. 040 - 669 07 65- 15 oder -16 (nur dienstags und donnerstags von 9-12 Uhr)

(Geräte-) Fitnessstraining für Rheumatiker – laufender Kurs

Jeden Donnerstag von 18:00 – 18:45 Uhr in der Rathenaustraße 5, 22297 **Hamburg Alsterdorf**

Gerätetraining für Menschen mit Rheuma unter fachkundiger Anleitung

Rheuma-Liga Mitglieder: 66€ im Quartal, (sonst 78€)

Kontakt: Funktionstraining-Team der Rheuma-Liga, Tel. 040 - 669 07 65- 15 oder -16 (nur dienstags und donnerstags von 9-12 Uhr)

Qigong Kurs für Rheumatiker – laufender Kurs

Jeden Dienstag von 10:30 – 11:45 Uhr in der Bogenstr. 54b, 20144 **Hamburg Hoheluft** (Schule für Taijiquan & Qigong)

Sanfte und fließende Bewegungsübungen sowie Entspannung unter fachkundiger Anleitung

Rheuma-Liga Mitglieder: 40€ im Monat, (sonst 60€)

Kontakt: Sekretariat der Rheuma-Liga, Tel. 040 - 669 07 65- 0 (montags bis donnerstags von 9-14 Uhr)

Qigong Kurs für Rheumatiker – laufender Kurs

Jeden Dienstag von 18:30 – 19:45 Uhr in der Dehnhaiide 120, 22081 **Hamburg Eilbek** (auf dem Gelände der Schön-Klinik)

Sanfte und fließende Bewegungsübungen sowie Entspannung unter fachkundiger Anleitung

Rheuma-Liga Mitglieder: 40€ im Monat, (sonst 60€)

Kontakt: Sekretariat der Rheuma-Liga, Tel. 040 - 669 07 65- 0 (montags bis donnerstags von 9-14 Uhr)

Yoga Kurs für Rheumatiker – laufender Kurs

Jeden Montag von 18:15 – 19:15 Uhr im Goldbekhaus (Moorfurtweg 9), 22081 **Hamburg Winterhude** (leider nicht barrierefrei)

Yoga Bewegungsübungen speziell für Rheumakranke unter fachkundiger Anleitung

Rheuma-Liga Mitglieder: 32,50€ im Monat

Kontakt: Funktionstraining-Team der Rheuma-Liga, Tel. 040 - 669 07 65- 15 oder -16 (nur dienstags und donnerstags von 9-12 Uhr)

Qigong für Einsteiger – einwöchiger Sommerkurs

Vom 13.-17. Juli 2020, täglich von 10:00 – 13:30 Uhr in der Bogenstr. 54b, 20144 **Hamburg Hoheluft** (Schule für Taijiquan & Qigong)

Kosten: 150 €, Qigong-Lehrerin: Anne Kuhrt

Kontakt: Anne Kuhrt, Tel. 040- 4719 3952, E-Mail: qigong@annekuhrt.de

Kreativgruppe

Treffen jeden dritten Dienstag im Monat von 17 – 19 Uhr beim DRK **Hamburg Eilbek**

Nur Bastel-Selbstkosten

Kontakt: Frau Tüllner, Tel. 040 - 669 07 65- 13

Frau Kirchgäßner, Tel. 040 - 7398652, E-Mail: utekirchgaessner39@gmail.com

Bitte melden Sie sich bei Interesse einfach!