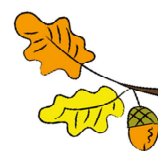


Veranstaltungen im Allmand Treff



Tag	Datum		Uhrzeit	Veranstaltung
Freitag	01.	Okt.	10:00 - 11:00 Uhr 11:30 -12:30 Uhr	Tanzen im Sitzen Gruppe 1 (Anm. vor Ort) Tanzen im Sitzen Gruppe 2 (Anm. vor Ort)
Samstag	02.	Okt.		
Sonntag	03.	Okt.		
Montag	04.	Okt.	14:00 - 15:00 Uhr 15:15 - 16:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN) Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN)
Dienstag	05.	Okt.	09:15 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 1 (Anmeldung VHS FN) Gruppe 2 (Anmeldung VHS FN)
Mittwoch	06.	Okt.	14:30 - 16:30 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr	Café Treff Yoga (Anm. Kath. Erwachsenenbildung FN)
Donnerstag	07.	Okt.	14:30 - 15:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 3 (Anmeldung VHS FN)
Freitag	08.	Okt.	10:00 - 11:00 Uhr 11:30 -12:30 Uhr	Tanzen im Sitzen Gruppe 1 (Anm. vor Ort) Tanzen im Sitzen Gruppe 2 (Anm. vor Ort)
Samstag	09.	Okt.		
Sonntag	10.	Okt.		
Montag	11.	Okt.	14:00 - 15:00 Uhr 15:15 - 16:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN) Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN)
Dienstag	12.	Okt.	09:15 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr 17:30 - 19:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 1 (Anmeldung VHS FN) Gruppe 2 (Anmeldung VHS FN) Herbstlicher Abend bei Suser und Zwiebelkuchen (Anmeldung Fr. Bucher)
Mittwoch	13.	Okt.	14:30 - 16:30 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr	Café Treff Yoga (Anm. Kath. Erwachsenenbildung FN)
Donnerstag	14.	Okt.	14:30 - 15:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 3 (Anmeldung VHS FN)
Freitag	15.	Okt.	10:00 - 11:00 Uhr 11:30 -12:30 Uhr	Tanzen im Sitzen Gruppe 1 (Anm. vor Ort) Tanzen im Sitzen Gruppe 2 (Anm. vor Ort)
Samstag	16.	Okt.		
Sonntag	17.	Okt.		
Montag	18.	Okt.	14:00 - 15:00 Uhr 15:15 - 16:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN) Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN)
Dienstag	19.	Okt.	09:15 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 1 (Anmeldung VHS FN) Gruppe 2 (Anmeldung VHS FN)



Für alle Veranstaltungen gilt die 3G- Regel

(geimpft oder getestet oder genesen - Nachweis erforderlich).

Tag	Datum		Uhrzeit	Veranstaltung
Mittwoch	20.	Okt.	14:30 - 16:30 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr	Café Treff Yoga (Anm. Kath. Erwachsenenbildung FN)
Donnerstag	21.	Okt.	14:30 - 15:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 3 (Anmeldung VHS FN)
Freitag	22.	Okt.	10:00 - 11:00 Uhr 11:30 -12:30 Uhr	Tanzen im Sitzen Gruppe 1 (Anm. vor Ort) Tanzen im Sitzen Gruppe 2 (Anm. vor Ort)
Samstag	23.	Okt.		
Sonntag	24.	Okt.		
Montag	25.	Okt.	14:00 - 15:00 Uhr 15:15 - 16:15 Uhr	Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN) Wirbelsäulengymnastik (Anm. VHS FN)
Dienstag	26.	Okt.	09:15 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 1 (Anmeldung VHS FN) Gruppe 2 (Anmeldung VHS FN)
Mittwoch	27.	Okt.	14:30 - 16:30 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr	Café Treff Yoga (Anm. Kath. Erwachsenenbildung FN)
Donnerstag	28.	Okt.	14:30 - 15:30 Uhr	Bewegungsgymnastik im Sitzen/ Sturzprophylaxe Gruppe 3 (Anmeldung VHS FN)
Freitag	29.	Okt.	10:00 - 11:00 Uhr 11:30 -12:30 Uhr	anzen im Sitzen Gruppe 1 (Anm. vor Ort) Tanzen im Sitzen Gruppe 2 (Anm. vor Ort)
Samstag	30.	Okt.		
Sonntag	31.	Okt.		

