

**Der Seniorentreff „Treffpunkt aktiv Bierstadt“
lädt Sie herzlich in den Gruppenraum in der Meißener Straße 13 ein:**

Veranstaltungen März 2026

**Um telefonische Anmeldung wird gebeten:
Markus Filke: 0611-312694**

Spielenachmittag & Kaffeetrinken mit Frau Suganuma

Unkostenbeitrag für Kaffee & Kuchen: 2,50 €

Montag, 02.03. um 14:00 Uhr

Montag, 16.03. um 14:00 Uhr

Sanft bewegen – besser fühlen Yoga mit Frau Schlieker

Kostenfrei!

Dienstag, 10.03. um 15:30 Uhr

Dienstag 24.03. um 15:30 Uhr

Bewegung in Gemeinschaft mit Frau Hermes

Kostenfrei! Keine sportlichen Vorkenntnisse nötig!

Donnerstag, 19.03. um 14:00 Uhr

In geselliger Runde bietet Frau Hermes Bewegungseinheiten, Dehnungsübungen und Gymnastikeinheiten an. Es geht darum, in Bewegung zu kommen oder zu bleiben!