

		Mi 1	Do 2	Fr 3
		Feiertag ESRA ist geschlossen	17.00 Uhr Bewegung via Zoom	
Mo 6	Di 7	Mi 8	Do 9	Fr 10
14.30–15.30 Uhr Bewegung in ESRA	10.30–11.30 Uhr Qi Gong in ESRA 14.30–16.00 Uhr Offenes Café	9.30–10.30 Uhr Frischlufsport 10.00 Uhr Yoga via Zoom 15.00 Uhr Kinobesuch Nur mit Anmeldung	17.00 Uhr Bewegung via Zoom	
Mo 13	Di 14	Mi 15	Do 16	Fr 17
	10.30–11.30 Uhr Qi Gong in ESRA 14.30–16.00 Uhr Offenes Café	9.30–10.30 Uhr Frischlufsport 10.00 Uhr Yoga via Zoom	17.00 Uhr Bewegung via Zoom	
Mo 20	Di 21	Mi 22	Do 23	Fr 24
14.30–15.30 Uhr Bewegung in ESRA	10.30–11.30 Uhr Qi Gong in ESRA 14.30–16.00 Uhr Offenes Café mit Spiel/Bingo	10.30–11.30 Uhr Frischlufsport Achtung, geänderte Beginnzeit! 10.00 Uhr Yoga via Zoom	17.00 Uhr Bewegung via Zoom	
Mo 27	Di 28	Mi 29	Do 30	
14.30–15.30 Uhr Bewegung in ESRA	10.30–11.30 Uhr Qi Gong in ESRA 14.30–16.00 Uhr Offenes Café mit Tanzcafé	9.30–10.30 Uhr Frischlufsport 10.00 Uhr Yoga via Zoom	15.00 Uhr Museumsbesuch Haus der Musik Nur mit Anmeldung	

Kino und Kuchen: Am 8.11. besuchen wir das Fimcasino. Nur mit Anmeldung!

Museumsbesuch im Haus der Musik am 30.11. Nur mit Anmeldung!

Aus organisatorischen Gründen stehen nicht alle geplanten Aktivitäten im Monatsprogramm, bitte rufen Sie uns bei Interesse an. Wir bitten Sie zu beachten, dass wir das Programm an Veränderungen der jeweiligen Situation anpassen müssen. Bitte haben Sie Verständnis, wenn es zu Absagen oder kurzfristigen Änderungen kommt.

Das Club SchelAnu-Team lädt herzlich ein!
Wir freuen uns auf Sie!