

Anmeldung für:

OKTOBER

Name: _____

						Teilnahme	Fahrdienst	Gebühr
						ankreuzen:	notwendig ankreuzen:	insges. Summe:
Tag	Datum:	Uhrzeit	Aktion	Gebühr				
DO	1. 10.	09:30-11:00	Walken	5 €	einmalig	☐	☐	
	1. 10.	15:00-16:30	Kaffeeeklatsch - Infos/Wünsche	5 €	einmalig	☐	☐	
FR	2. 10.	9:00 los	Landesgartenschau Bad Nenndorf	20 €	einmalig	☐	☐	
MO	5. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik	10 €	monatlich	☐	☐	
	5. 10.	10:00-11:30	Frühstück - gesellige Runde	5 €	einmalig	☐	☐	
	5. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik	10 €	monatlich	☐	☐	
DI	6. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	10 €	einmalig	☐	☐	
MI	7. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik	10 €	monatlich	☐	☐	
	7. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung für Einsteiger	10 €	monatlich	☐	☐	
DO	8. 10.	09:30-11:00	Walken	5 €	einmalig	☐	☐	
	8. 10.	15:00-16:30	Kaffeeeklatsch-gesellige Runde	5 €	einmalig	☐	☐	
FR	9. 10.	9:00 los	Externsteine	20 €	einmalig	☐	☐	
MO	12. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik				☐	
	12. 10.	10:00-11:30	Frühstück - Windlichter basteln	5 €	einmalig	☐	☐	
	12. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik				☐	
DI	13. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	10 €	einmalig	☐	☐	
MI	14. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik				☐	
	14. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung für Einsteiger				☐	
DO	15. 10.	09:30-11:00	Walken	5 €	einmalig	☐	☐	
	15. 10.	15:00-16:30	Kaffeeeklatsch - Windlichter basteln	5 €	einmalig	☐	☐	
FR	16. 10.	14:00 los	Cafe 'OrgiNelly Rödinghausen	15 €	einmalig	☐	☐	
MO	19. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik				☐	
	19. 10.	10:00-11:30	Frühstück mal anders	5 €	einmalig	☐	☐	
	19. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik				☐	
DI	20. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	10 €	einmalig	☐	☐	
MI	21. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik				☐	
	21. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung für Einsteiger				☐	
DO	22. 10.	09:30-11:00	Walken	5 €	einmalig	☐	☐	
	22. 10.	15:00-16:30	Kaffeeeklatsch mit Entspannung	5 €	einmalig	☐	☐	
FR	23. 10.	10:00 los	Bummeln in Minden/Cafe 'Waldkristall	15 €	einmalig	☐	☐	
MO	26. 10.	09:00-09:45	Hockergymnastik				☐	
	26. 10.	10:00-11:30	Frühstück -herbstlich	5 €		☐	☐	
	26. 10.	17:00-17:45	Wirbelsäulengymnastik				☐	
DI	27. 10.	10:00-12:00	Schwimmen im Aqua Fun	10 €	einmalig	☐	☐	
MI	28. 10.	16:00 -16:45	Wirbelsäulengymnastik				☐	
	28. 10.	17:15 - 18:00	Bewegung für Einsteiger				☐	
DO	29. 10.	09:30-11:00	Walken	5 €	einmalig	☐	☐	
	29. 10.	15:00-16:30	Kaffeeeklatsch -herbstlich	5 €	einmalig	☐	☐	
FR	30. 10.	10:00 los	Gehlenbecker Moor.....	15 €	einmalig	☐	☐	

* für Fahrdienste entstehen zusätzliche Kosten.