

# NEU – Online-Angebote



Stadtteilzentrum  
Charlottenburg-Nord

## Bewegungsangebote online

### > Linedance online

Immer dienstags um 10.30 Uhr über Skype –  
Start 28.4.2020

Spazieren gehen ist schön und richtig, aber etwas Abwechslung in der Bewegung tut auch gut. Steigen Sie von zu Hause aus ein bei einem Linedance-Kurs über Skype. **Kostenfrei**



### > Sitzgymnastik online

Immer mittwochs um 11 Uhr über Skype –  
Start 29.4.2020

Wir bieten Ihnen eine angeleitete, seniorenrechtliche Gymnastik im Sitzen mit leichten Übungen, die Sie auch zu Hause durchführen können. **Kostenfrei**



### → Zu Skype

Wer Skype nicht kennt oder Unterstützung benötigt, meldet sich bitte bei uns im Stadtteilzentrum, wir helfen gerne telefonisch weiter  
Tel. 9029-25260 oder 921 400 34.

Wenn Sie an einem Angebot teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte an unter [mail@stz-charlottenburg-nord.de](mailto:mail@stz-charlottenburg-nord.de) – wir verschicken dann einen Einladungslink.

