



# Bewegung im Quartier

- **Übungskurs Achtsamkeit und Mitgefühl**  
Montag 18.00-19.15 Uhr  
**Ort: Stadtteilladen Stöcken**  
**Teilnahme: Anmeldung über den Stadtteilladen.**
  - **Zumba** Montag 19.45 -20.45 Uhr  
**Ort: IGS Stöcken**  
**Teilnahme: Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr im Stadtteilladen Stöcken.**
- **Sport und Spaß statt Körperkult** Montag und Donnerstag 11-12 Uhr  
**Ort: Centrum für Physiotherapie Hotho, Eichsfelder Str. 95**  
**Teilnahme: Anmeldung und Kauf einer 5-er Karte vor Ort.**
  - **Walking** Mittwoch 10-11 Uhr  
**Treffpunkt: Vor dem Stadtteilladen**  
**Teilnahme: Keine Anmeldung und kostenlos.**

## Ab Mai wieder umsonst und draußen!

- **Qi Gong** Donnerstag 10-11 Uhr  
**Ort: Gemeindeholz am Bewegungsparcours**  
**Findet nicht bei Regen statt!**