

Regelmäßige Veranstaltungen

MONTAG

- 10:30-12:00 **„Fit im Kopf“**
- **Gedächtnis + mehr ***
Claudia Heise
- 11:15-12:15 **Rückengymnastik ***
Karin Klotzsche
- 12:30-13:30 **Rückengymnastik ***
mit Bodenübungen
Karin Klotzsche
- 15:00-16:30 **Rockmusik und Schlager**
mit den „LAB-Faltenrockies“

DIENSTAG

- 10:00-12:00 **Computerkurs **** - Anfänger
Jörn Borsdorf
- 12:30-14:30 **Computerkurs **** - Aufbau
Jörn Borsdorf
- 10:30-12:00 **Häkelbüdelclub**
- 10:00-11:30 **Café „Morgensonne“**
Gemeinsames Frühstück
jeden 1. Dienstag im Monat
- 14:00-17:00 **Karten- und Brettspiele**
Friedel Schiano

MITTWOCH

- 10:00-11:00 **Englisch ***
mit guten Vorkenntnissen
Christine Geffert
- 11:15-12:00 **Rhythmische Gymnastik/
Stuhlgymnastik** F. Schiano

Regelmäßige Veranstaltungen

- ab 13:00 **Malkreis**
- 13:00-14:30 **Spanisch** mit
Vorkenntnissen
Cornelia Strohwalde *
- 15:00-16:30 **Französisch** mit
Vorkenntnissen
Cornelia Strohwalde *

DONNERSTAG

- 10:00-12:00 **Computerkurs **** /
Anfänger- Jörn Borsdorf
- 12:30-14:30 **Computerkurs ****
Aufbau - Jörn Borsdorf
- 10:00-11:00 **Yoga - inkl. Yoga für
den Rücken ***
Karin Klotzsche
- 11:15-12:15 **Yoga auf dem Stuhl ***
Karin Klotzsche
- 15:00-16:00 **Bauchtanzgruppe**
Ulrike Gabinski
NEU! NEU! NEU!NEU!NEU!

FREITAG

- 10:00-11:00 **Englische Konversation**
Frau von Hassell
- 11:15-12:15 **Englische Konversation**
Frau von Hassell
- ab 14:00 **Kaffeetrinken**
... und mehr

Wechselnde Veranstaltungen

.....**am Freitagnachmittag**
ab 14:30 bis ca. 17 Uhr :

- 05.01. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 12.01. **Spielen**
- 19.01. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 26.01. **Suppentag 13 Uhr**

Weitere Angebote:

2 Samstage im Monat **Literaturkreis**
([Ursula Schönbach Tel. 390 32 79](mailto:Ursula.Schoenbach@t-online.de))

- 09.01. **Café „Morgensonne“***
- 17.01. **Besichtigung Zentrallager
Budnikowsky**
- 21.01. **Ernst Deutsch Theater**
„Maria Stuart“
- 30.01. **Führung Lotsenstation**
Hamburg
- 31.01. **NDR 90,3 Führung durch
die Studios**

Jeden Donnerstag 15-16 Uhr
Gesprächsrunde in deutscher
Sprache für erw. Zuwanderer

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona