

## 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 \*° - Aufbau  
Jörn Borsdorf
- 12:30-14:30 Computerkurs \*° - Aufbau  
Jörn Borsdorf
- 10:30-16:00 Häkelbündelclub
- 14:00-17:00 Karten- und Brettspiele  
Friedel Schiano

### MITTWOCH

- 10:00-11:00 Englisch \* mit guten Vork.  
Christine Geffert

## Regelmäßige Veranstaltungen

- 11:15-12:15 Rhythm. Gymnastik/  
Stuhlgymn. F.Schiano
- ab 13:00 Malkreis
- 13:00-14:30 Spanisch mit Vor-  
kenntnissen Cornelia Strohwalde \*
- 15:00-16:30 Französisch mit Vor-  
kenntnissen Cornelia Strohwalde \*

### DONNERSTAG

- 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 \*  
Sigrun Schewe

### 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 :

04.01. geschlossen

11.01. Chorsingen 14:15-15:45

18.01. Chorsingen

25.01. Suppentag

### Weitere Angebote:

2 Samstage im Monat **Literaturkreis**  
([Ursula Schönbach Tel. 390 32 79](mailto:Ursula.Schoenbach@tel.3903279))

**Smartphone Grundwissen:**  
Nach Absprache mit Heiko Lüdke

17.01. Führung „electrum“ \*

\*Teilnahme nach Anmeldung und/oder  
geringer Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt  
Altona

Regelmäßige Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Wechselnde Veranstaltungen