

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**
Freut sich auf neue Teilnehmer!
- 10:00-11:30 **Café „Morgensonne“**
Gemeinsames Frühstück
einmal im Monat (s.Aushang)
- 14:00-17:00 **Karten- und Brettspiele**
Friedel Schiano

MITTWOCH

- 10:00-11:00 **Englisch *** mit guten
Vorkenntnissen
Christine Geffert

Regelmäßige Veranstaltungen

- 11:15-12:00 **Rhythmische Gymnastik/
Stuhlgymnastik**
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

- 10:00-12:00 **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 Grabinski
NEU! NEU! 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 :
- 02.02. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 09.02. **Spielen und Klönen**
- 16.02. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
Freut sich auf neue Teilnehmer!
- 23.02. **Suppentag 13 Uhr**

Weitere Angebote:

- 2 Samstage im Monat **Literaturkreis**
(Ursula Schönbach Tel. 390 32 79)
- 06.02. **Café „Morgensonne“****
- 13.02. **Ausflug „Sealife“****
Timmendorfer Strand
- 28.02. **Rathausführung***

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona