

## 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 \*  
Christel Dabel\*
- 14:00-17:00 Karten- **und Brettspiele**  
Friedel Schiano

### **MITTWOCH**

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

## Regelmäßige Veranstaltungen

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

### **DONNERSTAG**

- 10:00-11:00 **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 :**

- 01.02. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 08.02. **Spiele und Klönen**
- 15.02. **Chorsingen**
- 22.02. **Spiele und Klönen**

### **Weitere Angebote:**

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

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

05.02. **Café Morgensonne**  
Gemeinsames Frühstück\*

10.02. **U4 Hafencity Universität \***  
**Licht und Klang**

26.02. **Blick hinter d. Kulissen der  
Hochbahn + Sonderfahrt \***

**Weitere Angebote von Heiko Lüdke**  
**Siehe Aushang!**

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt  
Altona

**\*Teilnahme nach Anmeldung und/oder  
geringe Kostenbeteiligung**