

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
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
- 11:15-12:00 **Rhythmische Gymnastik/
Stuhlgymnastik** F. Schiano

Regelmäßige Veranstaltungen

- 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

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 :
- 02.03. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 09.03. **Spielen und Klönen**
- 16.03. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 23.03. **Suppentag 13 Uhr**
- 31.03. **Maritimer Brunch** im
Treffpunkt St. Pauli
(bitte anmelden)

Weitere Angebote:

- 2 Samstage im Monat **Literaturkreis**
([Ursula Schönbach Tel. 390 32 79](mailto:Ursula.Schoenbach@tel.3903279))
- 05.03. **Hamburg Messe** lädt zur
Führung ein (siehe Aushang)
- 06.03. **Café „Morgensonne“***
- 07.03. **„Traumkino“ Savoy**
**„La Melodie - Der Klang von
Paris“**
- 18.03. **Ernst-Deutsch-Theater**
„Wunschkind“

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung