

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

MITTWOCH

- 10:00-11:00 **Englisch ***
mit guten Vorkenntnissen
Christine Geffert
- 11:15-12:15 **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

- 10:00-11:00 **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
- 16:00-18:00 **Individuelle Smartphone
u. Tablet-Beratung***
mit Heiko Lüdke/Anmeldung
erforderlich /angemessene
Spende erwünscht

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:

- 01.03. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 08.03. **Spiele und Klönen**
- 15.03. **Chorsingen**
- 22.03. **Suppentag**
- 29.03. **Lyrik auf Rezept**
Volker Maaßen & Jürgen Preuß

Weitere Angebote:

2 Samstage im Monat **Literaturkreis**
([Ursula Schönbach Tel. 390 32 79](mailto:Ursula.Schoenbach@tel.390.32.79))

Smartphone Grundwissen:
Nach Absprache mit Heiko Lüdke

12.03. **Staatsoper- Besichtigung**

28.03. **Hamburger Dom - Besuch**

**Weitere Ausflugsangebote von
Heiko Lüdke - siehe Aushang im
Treffpunkt!**

• Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch


Hamburg | Bezirksamt
Altona