

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 ***
Eva Niethammer
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 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
- 16:00-18:00 **Individuelle Smartphone
u. Tablet-Beratung***
mit Heiko Lüdke
- Anmeldung erforderlich und 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 :

- 05.04. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 12.04. **Spielen und Klönen**
- 19.04. **Karfreitag**
- 26.04. **Mitgliederversammlung**

Weitere Angebote:

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

02.04. **„Café Morgensonne“ ***
Gemeinsames Frühstück

02.04. **Führung Harburg ***
Entdeckung eines noch
unbekannten
Stadtteils

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



*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona