

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“

18:00-19:00 **Sprachbrücke**

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 Vork.
Christine Geffert

Regelmäßige Veranstaltungen

11:15-12:00 **Rhythmische 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

10:00-12:00 **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 :

04.05. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß

11.05. **Mitgliederversammlung**

18.05. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß

25.05. **Suppentag***

Weitere Angebote:

2 Samstage im Monat **Literaturkreis**
(Ursula Schönbach Tel. 390 32 79)

02.05. **„Traumkino“ Savoy ***
„Die Verlegerin“

07.05. **Besichtigung der**
Vattenfall-Zentrale Hamburg*

15.05. **Café „Morgensonne“****

23.05. **Führung Pumpenspeicher-
Kraftwerk Geesthacht ***

26.05. **Chorkonzert „Faltenrockies“**
in der Motte

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona