

## 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** \*\* - Anfänger  
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 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
- 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 :

- 03.05. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 10.05. **Spiele und Klönen**
- 17.05. **Chorsingen**
- 24.05. **Suppentag\***
- 31.05. **Spiele und Klönen**

### Weitere Angebote:

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

- 04.05. **Spaziergang Außenmühlen-  
teich** Heiko Lüdke \*
- 05.05. **Ernst-Deutsch-Theater** \*  
„Demokratie“
- 22.05. **„Traumkino“ im SAVOY** \*  
„Maria Stuart-Königin von  
Schottland“

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

\*Teilnahme nach Anmeldung und/oder  
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt  
Altona