

## Regelmäßige Veranstaltungen

### MONTAG

- 10:30-12:00 **„Fit im Kopf - Gedächtnis + mehr“** \* Renate Boderius
- 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
- 10:00-11:30 **Häkelbüdelclub**
- 10:00-11:30 **Café „Morgensonne“**  
(1. Dienstag. im Monat)
- 14:00-17:00 **Karten- und Brettspiele**  
Friedel Schiano

### MITTWOCH

- 10:00-11:00 **Englisch** \* mit guten  
Vorkenntnissen  
Christine Geffert
- 11:00-12:00 **Rhythmische Gymnastik/  
Stuhlgymnastik** F. Schiano

## Regelmäßige Veranstaltungen

ab 13:00 **Malkreis  
(Offener Nachmittag)**

- 13:00-14:30 **Spanisch** mit  
Vorkenntnissen Cornelia Strohwalde\*
- 15:00-16:30 **Französisch** mit  
Vorkenntnissen 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 **Gesprächsrunde** für  
erwachsene Zuwanderer  
in deutscher Sprache

### FREITAG

- 10:00-11:15 **Englische Konversation**  
Anne Timm
- 11:15-12:15 **Englische Konversation**  
Anne Timm
- ab 14:00 **Kaffeetrinken und  
mehr ....**

## Wechselnde Veranstaltungen

Termine Ausflüge u. Wanderungen  
finden Sie im Flyer LAB-Lokstedt  
am weißen Brett  
(Anmeldung im Büro)

.....am **Freitagnachmittag ab 14:30  
Uhr bis ca. 17 Uhr** :

- 02.06. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 09.06. **Softbowling**
- 16.06. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 23.06. **Spielen und Klönen**
- 30.06. **Offener Nachmittag**

### WEITERE ANGEBOTE:

- 2 Samstage im Monat **Literaturkreis**  
(Ursula Schönbach Tel. 390 32 79)
- 03.06. **Chorkonzert** i.Hamburg-Haus
- 06.06. **Café „Morgensonne“**  
„Gemeinsam statt einsam“
- 14.06. **Gasthof „Zur Post“**  
Spargelesen
- 21.06. **„Traumkino“ Savoy**  
„Love & Friendship“
- 25.06. **Ernst Deutsch Theater**  
„Die Welle“

\*Teilnahme nach Anmeldung  
und geringe Kostenbeteiligung