

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 **Häkelbündelclub**
- 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 Vorkenntnissen
Christine Geffert

Regelmäßige Veranstaltungen

- 11:15-12:00 **Rhythmische Gymnastik/
Stuhlgymn.** F. Schiano
- ab 13:00 **Malkreis**
- 13:00-14:30 **Spanisch**
mit Vorkenntnissen
Cornelia Strohwalde *
- 15:00-16:30 **Französisch**
mit Vorkenntnissen
Cornelia Strohwalde *

DONNERSTAG

- 10:00-12:00 **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 :

- 01.06. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 08.06. **Spiele und Klönen**
- 15.06. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 22.06. **Suppentag** *
- 30.06. **Spiele und Klönen**

Weitere Angebote:

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

- 05.06. **Café „Morgensonne“** *
- 06.06. **„Traumkino“ im Savoy** *
„Wunder“
- 16.06. **Erdbeerfest im Freilicht-
museum Rieck-Haus** *
- 17.06. **Ernst-Deutsch-Theater** *
„Carmen“
- 28.06. **Blankeneser Parkanlagen** *

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona