

## 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\*  
Stricken, Häkeln, Sticken, Klönen
- 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 :

- 07.06. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 14.06. **Spiele und Klönen**
- 21.06. **Chorsingen**
- 28.06. **Neues aus Ottensen**  
Herr Vacano informiert

### Weitere Angebote:

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

- 01.06. **Konzert der „Faltenrockies“**  
in der Motte
- 01.06. **Rhododendronblüte**  
Mit Heiko Lüdke durch den  
Ohlsdorfer Friedhof
- 04.06. **Café Morgensonne**
- 23.06. **Ernst-Deutsch-Theater**  
„Bundesjugendballett“

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

\*Teilnahme nach Anmeldung und/oder  
geringe Kostenbeteiligung