

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

11:15-12:15 **Rhythm. Gymnastik/
Stuhlgymn.** F.Schiano

ab 13:00 **Malkreis** (Sommerpause)

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 :

06.07. **Chorsingen fällt aus**

13.07. **Spielen und Klönen**

20.07. **Chorsingen fällt aus**

27.07. **Spielen und Klönen**

Weitere Angebote:

2. Samstag im Monat **Literaturkreis**
([Ursula Schönbach Tel. 390 32 79](mailto:Ursula.Schoenbach@t-online.de))

03.07. **Café „Morgensonne“** *

17.07. **„Das Karolinenviertel“
Rundgang** *

28.07. **Brunch im Treffpunkt
St. Pauli** *

31.07. **„Vom Millerntor zum
Stephansplatz“ Rundgang** *

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona