

## 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 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 Vork.  
Cornelia Strohwald \*
- 15:00-16:30 **Französisch** mit Vork.  
Cornelia Strohwald \*

### 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 :

- 03.08. **Spiele und Klönen**
- 10.08. **Spiele und Klönen**
- 17.08. **Chorsingen**
- 24.08. **Spiele und Klönen**
- 31.08. **Spiele und Klönen**

### Weitere Angebote:

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

- 05.08. **Stadtmodell Hamburg**
- 07.08. **Café „Morgensonne“** \*
- 14.08. **„Die Hafencity I“** \*  
**Rundgang mit Heiko Lütke**
- 15.08. **„Traumkino“ im SAVOY** \*  
„Der Buchladen der  
Florence Green“
- 28.08. **„Die Hafencity II“** \*  
**Rundgang mit Heiko Lütke**

\*Teilnahme nach Anmeldung und/oder  
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt  
Altona