

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 Vor-
kenntnissen Cornelia Strohwalde *

15:00-16:30 Französisch mit Vor-
kenntnissen Cornelia Strohwalde *

DONNERSTAG

10:00-12:00 Computerkurs ** /
Bei Bedarf: Smartphone

12:30-14:30 Computerkurs **
Bei Bedarf: Smartphone

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 Freitagam Freitag
nachmittags
ab 14:30 bis ca. 17 Uhr :

07.09. Chorsingen

14.09. Spielen und Klönen

21.09. Chorsingen

28.09. Suppentag

Weitere Angebote:

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

02.09. **Ernst Deutsch Theater** „
Der gute Mensch von Sezuan“ *

04.09. **Café Morgensonne** *

05.09. „Traumkino“ im **SAVOY** *
„Tanz ins Leben“

12.09. **Die Seenotretter Bremen** *
Führung mit Heiko Lüdtkke

28.09. **Deutsches Zollmuseum** *
Führung mit Heiko Lüdtkke

*Teilnahme nach Anmeldung
und/oder
geringer Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg Bezirksamt
Altona