

## Regelmäßige Veranstaltungen

### MONTAG

- 10:30-12:00 **„Fit im Kopf“  
- Gedächtnis + mehr \***  
Renate Boderius
- 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“

### 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  
jeden 1. Dienstag im Monat
- 14:00-17:00 **Karten- und Brettspiele**  
Friedel Schiano

### MITTWOCH

- 10:00-11:00 **Englisch \*** mit guten  
Vorkenntnissen  
Christine Geffert
- 11:15-12:00 **Rhythmische Gymnastik/  
Stuhlgymnastik** F.Schiano

## Regelmäßige Veranstaltungen

- 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 **Gesprächsrunde** für  
erwachsene Zuwanderer  
in deutscher Sprache

### 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

Termine Ausflüge u. Wanderungen  
finden Sie im Flyer LAB-Lokstedt  
am weißen Brett  
(Anmeldung im Büro)

.....**am Freitagnachmittag**  
**ab 14:30 bis ca. 17 Uhr :**

- 06.10. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 13.10. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß
- 20.10. **Spielenachmittag**
- 27.10. **Suppentag 13 – 15 Uhr \***  
(mit Anmeldung)\*

### Weitere Angebote:

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

- 08.10. **Ernst-Deutsch-Theater \***  
„Szenen einer Ehe“
- 10.10. **Café „Morgensonne“ \***
- 26.10. **Besichtigung \***  
„Abraham-Schinken-Fabrik  
(siehe Aushang)

**\*Teilnahme nach Anmeldung und  
geringe Kostenbeteiligung**