

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“

DIENSTAG

- 10:00-12:00 **Computerkurs **** - Anfänger
Jörn Borsdorf
- 12:30-14:30 **Computerkurs **** - Aufbau
Jörn Borsdorf
- 10:30-12:00 **Häkelbündelclub**
- 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
- 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 :
- 05.10. **Chorsingen**
- 12.10. **Die Polizei informiert:**
Vorsicht vor Trickbetrügern
- 19.10. **Chorsingen**
- 26.10. **Suppentag**

Weitere Angebote:

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

- 06.10. **Chorkonzert „Faltenrockies“**
Im Hamburg-Haus
- 14.10. **Ernst Deutsch Theater***
„Nora“ (v. Ibsen)
- 24.10. **Orgelführung im Michel***
mit Heiko Lütke
- 31.10. **Mineralogisches Museum***
mit Heiko Lütke

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung