

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 **Häkelbüdelclub**

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 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 **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 :

03.11. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß

10.11. **Softbowling**

17.11. **Chorsingen** mit Jürgen Preuß

20.10. **Spielenachmittag**

24.11. **Grünkohlessen um 13 Uhr** *
(mit Anmeldung) *

Weitere Angebote:

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

14.11. **Café „Morgensonne“** *

15.11. „Traumkino“ Savoy
„Der Wein und der Wind“

16.11. **Besichtigung** mit Heiko Lüdke
„Feuerwehr Info-Zentrum“ *
(siehe Aushang)

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

° gefördert durch  Hamburg | Bezirksamt
Altona