

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 **Häkelbüdelclub**
- 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 :

- 02.11. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 09.11. **Spielen und Klönen**
- 16.11. **Chorsingen 14:15-15:45**
- 23.11. **Softbowling**
- 30.11. **Spielen und Klönen**

Weitere Angebote:

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

- 01.11. **Smartphone Grundkurs ***
16:00-17:00
- 06.11. **Café Morgensonne ***
- 07.11. **„Traumkino“ Savoy***
„Deine Juliet“
- 08.11. **Orgelmusik – Führung ***
St. Jacobi mit Heiko Lütke
- 21.11. **Grünkohlessen i. Kleinhuis***
- 22.11. **Taschenlampenführung ***
Tropengewächshaus

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung