

Regelmäßige Veranstaltungen

MONTAG

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

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

**Wir wünschen Ihnen ein frohes
Weihnachtsfest!**

Wechselnde Veranstaltungen

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

01.12. Chorsingen mit Jürgen Preuß

08.12. Spielen

15.12. Weihnachtsfeier mit
Jürgen Preuß

Weihnachtsferien 18.12.-31.12.17

**Ab Di. 02.01.18 sind wir wieder für
Sie da!**

Weitere Angebote:

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

05.12. Café „Morgensonne“*

07.12. Weihnachtsmarkt Bremen

12.12. Führung St.-Marien-Dom
Hamburg

26.12. Ernst-Deutsch-Theater
„Der eingebildete Kranke“

**Angebote für die Weihnachtstage
im Extra-Programm**

***Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung**

° gefördert durch  Hamburg Bezirksamt
Altona