

## Montag

**Y O G A im Sitzen \*** 10:00 - 11:00 Uhr  
Christiane Neubauer 49 45 27

**Tanzkreis 60+ \*** 11:00 - 12:30 Uhr  
Kleiner Saal  
Gabriele Weckherlin

**Computer-Club 2** 10:45 - 12:45 Uhr  
Thomas Linke

**Schach / Skat** 13:00 - 18:00 Uhr

**Internet-Café \*** 13:00 - 16:00 Uhr  
Dietmar Bonny

## Dienstag

**Gedächtnistraining \*** 10:30 - 11:30 Uhr  
Hannelore Schneider - Z. Z. Pause -

**Bridge** 09:45 - 13:00 Uhr  
Gerhild Halfmeier

**Schach / Skat** 13:00 - 18:00 Uhr

**Computer-Club 1** 13:00 - 17:00 Uhr  
Thomas Linke

**Kartenspiel / Rommé** 14:30 - 18:00 Uhr  
Eva Brauer

**Inneres Kind** 19:00 - 20:30 Uhr  
Selbsthilfegruppe  
Thomas Boland 39 57 67

## Mittwoch

**Schach / Skat** 13:00 - 18:00 Uhr

**Verschiedene Spiele** 14:30 - 17:00 Uhr

## Donnerstag

**NEU NEU NEU**  
**Achtsamkeitstraining\*** 10:00 - 11:00 Uhr  
Christiane Neubauer

**Y O G A im Sitzen \*** 11:00 - 12:00 Uhr  
Christiane Neubauer 49 45 27

**Schach / Skat** 13:00 - 18:00 Uhr

**Geselligkeitstreff** 14:00 - 16:00 Uhr  
**bei Kaffee und Kuchen und Singen**

**Nähen\*** 18:00 - 20:30 Uhr  
Inga Becker

## Freitag

**Schach / Skat** 13:00 - 18:00 Uhr

**Kartenspiel / Rommé** 14:30 - 18:00 Uhr  
Eva Brauer

**Internet-Café \*** 13:00 - 16:00 Uhr  
Dietmar Bonny

## Sonstige Veranstaltungen

**Dienstag 08. Januar 14:30 - 16 Uhr**  
**Literaturkreis** mit Birgit Sarnes

Frau Sarnes liest Ihnen jeden 1. Dienstag des Monats Kurzgeschichten (Klassik bis Moderne oder Biographien) vor. Nach dem Vorlesen gibt es eine Diskussionsrunde. Wir freuen uns über neue Teilnehmer!

**NEU NEU NEU NEU**  
**Achtsamkeitstraining\* ab Januar**  
**Donnerstags 10 - 11 Uhr mit Christiane Neubauer**

Wir wollen uns darin üben, uns selbst und unsere Umwelt mehr wahrzunehmen. Wir lernen unseren Körper, unsere Seele und unsere Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und damit auch anderen bewusster zu begegnen. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, entspannter und mit mehr Wohlgefühl durchs Leben zu gehen.

**Sonnabend, 26. Januar 14:00 - 16:00 Uhr**  
**Nachmittags-Quiz**

## Informationen allg.

**Theatergruppe THESPIS**  
Theaterproben: Immer am Montag ab 18.30 Uhr  
Interessenten bitte bei Herrn Kessler melden:  
Tel. 040 480 16 67

**Tanzkreis 60+ für Fortgeschrittene**  
Es werden wieder neue Teilnehmer aufgenommen. Interessierte melden sich bitte direkt bei der Kursleitung Frau Weckherlin am Montag.

*Programmänderungen vorbehalten*

*\*Kurse mit Kostenbeteiligung*