

## **Laufende Kurse und Treffen**

**Hinweis:** Da die Gruppen nach der Weihnachtspause individuell beginnen, ggf. im Büro nachfragen.

### **MONTAGS**

**Freies Malen und Zeichnen** 9.45-11.15 Uhr,  
mit Karin Fritschi.

**Everyday-Englisch** 10.30-12.00 Uhr  
mit Knut Franckenstein, teilweise vertreten durch  
Klaus Berg.

**Yoga** ohne Bodenübungen 11.30-12.30 Uhr,  
mit Helga Rosebrock.

**Gymnastik** 12.40-13.40 Uhr und 13.45-14.45 Uhr,  
mit Helga Rosebrock.

**Bridge** \* ‚Forum D‘ 15.00 bis ca. 18.00 Uhr,  
mit Elke Lübcke.

**Schach-Gruppe** \* 15.00 bis ca. 18.00 Uhr,  
mit Christiane Appenroth u. Rosemarie Wittenburg.

### **DIENSTAGS**

**LAB Chor** \* 9.30-11.00 Uhr, mit Dieter Dziobaka.

**Englisch-Conversation**  
10.15-11.30 Uhr und 11.45-13.00 Uhr.  
mit Knut Franckenstein, teilweise vertreten durch  
Klaus Berg.

**Englisch-Conversation**  
11.10-12.10 Uhr, mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

**Kartenspiel am Dienstag** \* 13.15 bis ca. 16.30 Uhr,  
Canasta und Skat, mit Brigitte Nagel.

**Kegeln am Dienstag** \* mit Karla Möller.  
**am 23.1.** 14.00 Uhr,  
*Adolph-Schönfelder-Str. 49.*  
**Kegelbahngelbühr wird umgelegt.**

**Instrumentalgruppe** \* 17.00-18.30 Uhr,  
Leitung: Kai Schröder.  
Organisation: Ursula Schmidt.

**Shantychor** \* 18.45-20.15 Uhr,  
mit Kai Schröder.

### **MITTWOCHS**

**Yoga** ohne Bodenübungen 9.30-10.30 Uhr,  
mit Helga Rosebrock.

**„Anders lesen beim LAB“** 10.00-11.30 Uhr,  
Literatur-Runde mit Birgit Beuck-Langkam,

**Freies Malen und Zeichnen** 11.00-12.30 Uhr,  
mit Karin Fritschi.

**Spanisch mit wenigen Vorkenntnissen**  
11.45-13.15 Uhr, mit Tula Garagorri de Kirchmann.

**Handarbeiten** \* 14.00-16.00 Uhr,  
in geselliger Runde, mit Margret Timm.

**Fröhliches Singen** \* 14.00-16.00 Uhr,  
mit Kai Schröder oder Vertretung.

**Flöten** \* 16.00-18.00 Uhr, mit Dieter Dziobaka.

**Individuelle Computer-, Smartphone- und  
Tablet-Beratung** mit Werner Mantwied.  
Termine nach Absprache, eine angemessene  
Spende ist erwünscht. Bitte im Büro anmelden.

### **DONNERSTAGS**

**Englisch für Anfänger** 10.00-11.00 Uhr,  
mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

**Es werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt,  
die Alltagsgespräche ermöglichen.**

**Neue Teilnehmer gesucht.**

**Spanisch-Konversation** 10.00-11.30 Uhr,  
mit Ligia-S. Giraldo-Weisgerber.

**Spanisch mit guten Vorkenntnissen**  
11.45-13.15 Uhr, mit Ligia-S. Giraldo-Weisgerber.

**Yoga** ohne Bodenübungen 11.45-12.45 Uhr,  
mit Helga Rosebrock.

**Freies Malen und Zeichnen** 13.30-15.00 Uhr,  
mit Karin Fritschi.

**Basteln** \* **am 11.1. und 25.1.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,  
mit Heidrun Peters.

**Mit Qigong älter werden** 16.30-17.30 Uhr,  
Präventionskurs mit Anne Kossendey,  
**Kursbeginn: 18.1.**  
Neuer Kurs voraussichtlich im September.

### **FREITAGS**

**Plattdüütsches Freuhstück** \* mit Erika Rieper,  
**am 12.1. und 26.1.** 9.30-11.00 Uhr.  
**Frühstückskosten werden umgelegt.**

**Kopf oder Zettel**  
Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,  
**am 5.1. und 19.1.** 10.30-12.00 Uhr.

**Runde für das Zeit(ungs)geschehen**  
10.00-11.30 Uhr, mit Birgit Beuck-Langkam,

**Kartenspiel am Freitag** \* 13.00 bis ca. 16.30 Uhr,  
Canasta, Doppelkopf und Skat,  
mit Rosemarie Wittenburg und Brigitte Nagel.

### **SONNABENDS**

**Italienisch Kochen am 6.1.** 11.00 Uhr  
mit Carlo Cametti (Kochen)  
und Bernd Appenroth (Organisation, Betreuung)  
Informationen über weitere Termine und Kosten  
siehe Aushang im Treffpunkt.

**Angebote mit \* für Mitglieder kostenlos,  
für Gäste 1,50 € je Veranstaltung.  
Programmänderung vorbehalten!**

Misstrauere der Gewohnheit.  
Nur wer Ballast abwirft, hat Elan für die Zukunft.

Weisheit der Eskimos



Gefördert von der  
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Februar-Programm 2018 erscheint  
am 15. Dezember im Treffpunkt,  
im Internet etwas später.**