

Laufende Kurse und Treffen

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 20.2. 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 13.30-15.30 Uhr,
mit Karin Fritschi.

Basteln * **am 8.2. und 15.2.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,
mit Heidrun Peters.

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

FREITAGS

Plattdüütsches Freuhstück * mit Erika Rieper,
am 9.2. und 23.2. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 2.2. und 16.2. 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 3.2. 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!**

Ein Leben ohne Feste gleicht einer
weiten Reise ohne Einkehr.

Demokrit, 460/459 v.Chr.



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das März-Programm erscheint
am 26. Januar im Treffpunkt,
im Internet etwas später.**