

Laufende Kurse und Treffen

MONTAGS

NEU

Yoga ohne Bodenübungen 10.00-11.00 Uhr,
mit Helga Rosebrock.

Everyday-Englisch 10.30-12.00 Uhr
mit Knut Franckenstein.

Neue Zeit!

Yoga ohne Bodenübungen **11.15-12.15 Uhr**,
mit Helga Rosebrock.

Neue Zeit!

Gymnastik **12.30-13.30 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.

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 24.4. 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 Renate Werth.

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

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 5. 4. und 12.4.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,
mit Heidrun Peters.

Mit Qigong älter werden

Präventionskurs mit Anne Kossendey.

Nächster Kurs ist für September geplant,
16.30-17.30 Uhr, bei Interesse lassen Sie sich bitte
vormerken.

FREITAGS

Plattdüütsches Frühstück * mit Erika Rieper,
am 13.4. und 27.4. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 6.4. und 20.4. 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 7.4. 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!**

**Ohne die Kälte und Trostlosigkeit
des Winters gäbe es die Wärme
und die Pracht des Frühlings nicht.**

Ho Chi Minh



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Mai-Programm erscheint
am 16. März im Treffpunkt,
im Internet etwas später.**