

Laufende Kurse und Treffen

MONTAGS

Freies Malen und Zeichnen 9.45-11.15 Uhr,
mit Karin Fritschi, **nicht am 8.5.**

Everyday-Englisch 10.30-12.00 Uhr,
mit Knut Franckenstein.

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

Walking * im Alstertal 11.30-12.30 Uhr,
mit Renate Hutter.

Treffpunkt bitte im Büro erfragen.

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.

Französisch für Wiedereinsteiger 18.15-19.15 Uhr,
mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

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 16.5. 14.00 Uhr,
Adolph-Schönfelder-Str. 49.
Kegelbahngelübte werden 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, **nicht am 3.5. und 10.5.**

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 Ursula Heckert.

Flöten * 16.00-18.00 Uhr, mit Dieter Dziobaka.

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

DONNERSTAGS

Englisch mit wenigen Vorkenntnissen
10.00-11.30 Uhr, mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

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, **nicht am 4.5. und 11.5.**

Basteln * mit Heidrun Peters,
am 4.5. und 18.5. 13.45 Uhr bis ca. 16.00 Uhr.

Mit Qigong älter werden 17.00-18.00 Uhr,
Präventionskurs mit Anne Kossendey.
Nächster Kurs ist für September geplant.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken.

FREITAGS

Plattdüütsches Frühstück * mit Erika Rieper,
am 5.5. und 19.5. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 12.5. und 26.5. 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 6.5.** 11.00 Uhr
mit Carlo Cametti und Bernd Appenroth.
Informationen über weitere Termine und Kosten
siehe Aushang im Treffpunkt.

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

**Viele möchten leben, ohne zu altern,
und sie altern in Wirklichkeit, ohne zu leben.**

Alexander Mitscherlich



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Juni-Programm 2017 erscheint
am 21. April.**