

## **Laufende Kurse und Treffen**

### **MONTAGS**

#### **Everyday-English**

10:00-11:00 Uhr ← hier sind noch Plätze frei  
und 11:15-12:15 Uhr, mit Knut Franckenstein.

**Yoga** 11:00-12:15 Uhr,  
ohne Bodenübungen, mit Gabriele Burmeister.

**Gymnastik** 12:30-13:30 Uhr und 13:45-14:45 Uhr,  
mit Gabriele Burmeister.

**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.

#### **English-Conversation**

10:45-11:45 Uhr und  
11:50-12:50 Uhr ← hier sind noch Plätze frei  
mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

#### **English-Conversation**

11:30-12:45 Uhr, mit Knut Franckenstein.

**Kegeln am Dienstag** \* **am 7.6.** 14:00 Uhr,  
mit Karla Möller und Jürgen Behrendt.  
*Adolph-Schönfelder-Str. 49.*

**Kegelbahngebühr wird umgelegt.**

**NEU! Walking im Alstertal** 14:30-15:30 Uhr  
mit Farnaz Buschmann, lizenzierte Fitnesstrainerin.  
Bitte vor der ersten Teilnahme telefonischen Kontakt  
mit dem Treffpunktbüro aufnehmen, Kurs findet erst statt,  
wenn sich genug Teilnehmer angemeldet haben.

**Kartenspiel am Dienstag** \* 13:00 bis ca. 16:30 Uhr,  
Canasta und Skat, mit Brigitte Nagel.

**Instrumentalgruppe** \* 17:00-18:30 Uhr.  
Leitung: Kai Schröder. Organisation: Ursula Schmidt.  
*Nicht am 25.6.*

**Shantychor** \* 18:45-20:15 Uhr,  
mit Kai Schröder. *Nicht am 25.6.*

### **MITTWOCHS**

**„Anders lesen beim LAB“** 10:00-11:30 Uhr,  
Literatur-Runde mit Birgit Beuck-Langkam.  
*Nicht am 26.6.*

**Freies Malen und Zeichnen**, 10:30-12:00 Uhr,  
mit Karin Fritschi. *Neue Teilnehmer sind willkommen!*

**Handarbeiten** \* 14:00-16:00 Uhr,  
in geselliger Runde, mit Margret Timm.  
*Für diese Gruppe besteht zurzeit eine Warteliste.*

**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**

**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** 10:00-11:15 Uhr und 11:30-12:45 Uhr  
ohne Bodenübungen, mit Gabriele Burmeister.

**Freies Malen und Zeichnen** 13:30-15:00 Uhr,  
mit Karin Fritschi.

**Basteln** \* 13:45 bis ca. 16:00 Uhr, mit Heidrun Peters.  
*Die Gruppe Pausiert in diesem Monat.*

**Mit Qigong älter werden** 16:30-17:30 Uhr,  
Präventionskurs mit Anne Kossendey.  
**Nächster Kursbeginn voraussichtlich Mitte September,**  
bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken.

### **FREITAGS**

**Plattdüütsches Frühstück** \* mit Erika Rieper,  
**am 14.6. und 28.6.** 9:30-11:00 Uhr.  
**Frühstückskosten werden umgelegt.**  
*Neue Teilnehmer sind willkommen!*

#### **Kopf oder Zettel**

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,  
**am 21.6.** 10:30-12:00 Uhr.

#### **Runde für das Zeit(ungs)geschehen**

10:00-11:30 Uhr, mit Birgit Beuck-Langkam.  
*Nicht am 21.6. und 28.6.*

**Kartenspiel am Freitag** \* 13:00 bis ca. 16:30 Uhr,  
Canasta, Doppelkopf und Skat,  
mit Rosemarie Wittenburg und Brigitte Nagel.

### **SONNABENDS**

**Italienisch Kochen** 11:00 Uhr, *nicht im Juni!*  
Mit Carlo Cametti.

**Wii-Bowling** \* **am 15.6.** 14.00 Uhr  
mit Karla Möller und Jürgen Behrendt.  
Wii-Bowling ist eine Sportsimulation, die durch  
eine Art Fernbedienung gesteuert wird.

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

***Programmänderung vorbehalten!***

Erfahrung bedeutet nichts, jeder kann etwas  
jahrelang falsch machen ohne es zu merken.  
unbekannt



Gefördert von der  
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Juli-Programm liegt  
ab 17. Mai im Treffpunkt aus.**