

Laufende Kurse und Treffen

MONTAGS

Yoga ohne Bodenübungen 10.00-11.00 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am am 30.7.!**
**Es sind noch Plätze frei, neue Teilnehmer
sind willkommen.**

Everyday-Englisch 10.30-12.00 Uhr
mit Knut Franckenstein.

Yoga ohne Bodenübungen 11.15-12.15 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am am 30.7.!**

Gymnastik 12.30-13.30 Uhr und 13.45-14.45 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am am 30.7.!**

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 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 10.7. 14.00 Uhr,
Adolph-Schönfelder-Str. 49.
Kegelbahngebühr 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 Gabriele Burmeister.

„**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.

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

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.
**Es sind noch Plätze frei, neue Teilnehmer
sind willkommen.**

Yoga ohne Bodenübungen 11.45-12.45 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am am 26.7.!**

Freies Malen und Zeichnen 13.30-15.30 Uhr,
mit Karin Fritschi.

Basteln * **am 5.7. und 19.7.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,
mit Heidrun Peters

Mit Qigong älter werden
Präventionskurs mit Anne Kossendey.
Nächster Kurs ist für Oktober geplant,
bei Interesse lassen Sie sich bitte vormerken.

FREITAGS

Plattdüütsches Freuhstück * mit Erika Rieper,
am 6.7. und 20.7. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel
Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 13.7. und 27.7. 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 7.7. 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!

Auf dem Weg durchs Leben kann man
den Wind nicht immer im Rücken haben.

-unbekannt-



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg

