

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.

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.

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

DONNERSTAGS

**Englisch für Anfänger
mit systematischem Sprachunterricht.**
10.00-11.00 Uhr, mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.
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 13.30-15.00 Uhr,
mit Karin Fritschi.

Basteln * **am 7.9. und 21.9.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,
mit Heidrun Peters.

Mit Qigong älter werden 17.00-18.00 Uhr,
Präventionskurs mit Anne Kossendey,
ab 28.9.

FREITAGS

Plattdüütsches Freuhstück * mit Erika Rieper,
am 8.9. und 22.9. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 1.9., 15.9. und 29.9. 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 2.9. und 30.9.** 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!**

**Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie
Lachen und gute Laune.**
Charles Dickens



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Oktober-Programm 2017 erscheint
am 18. August im Treffpunkt,
im Internet etwas später**