

Laufende Kurse und Treffen

MONTAGS

Yoga ohne Bodenübungen 10.00-11.00 Uhr,
mit Gabriele Burmeister.

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 17.9.**

Gymnastik 12.30-13.30 Uhr und 13.45-14.45 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am 17.9.**

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 mit Knut Franckenstein.

Neue Zeit beachten **11.30-12.45 Uhr.**

Englisch-Conversation mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

Neue Zeit beachten **10.45-11.45 Uhr.**

Neugründung!

English Sketches 11.50-12.50 Uhr,
mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

Neue Teilnehmer sind willkommen.

Kartenspiel am Dienstag * 13.00 bis ca. 16.30 Uhr,
Canasta und Skat, mit Brigitte Nagel.

Kegeln am Dienstag * mit Karla Möller.
am 4.9. 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. **Nicht am 25.9.**

MITTWOCHS

Yoga ohne Bodenübungen 9.30-10.30 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am 19.9.**

„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.

Yoga ohne Bodenübungen 11.45-12.45 Uhr,
mit Gabriele Burmeister. **Nicht am 20.9.**

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

Basteln * **am 6.9. und 13.9.** 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.

**In allen Yoga- und Gymnastikgruppen
sind noch Plätze frei!**

FREITAGS

Plattdüütsches Frühstück * mit Erika Rieper,
am 14.9. und 28.9. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 7.9. und 21.9. 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 8.9. 11.00 Uhr
mit Carlo Cametti (Kochen),
und Bernd Appenroth (Organisation, Betreuung).
Informationen über weitere Termine und Kosten
siehe Aushang im Treffpunkt.

**Der Kochkurs findet nur mit mindestens sechs
angemeldeten Teilnehmern statt.**

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

Programmänderung vorbehalten!

Genieße den Tag,
denn die Momente von heute
sind die Erinnerungen von morgen.

-Verfasser unbekannt-



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Oktober-Programm liegt
ab 17. August im Treffpunkt aus.**