

## **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** ohne Bodenübungen, 11:00-12:15 Uhr,  
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 **10.9.** 14:00 Uhr,  
mit Karla Möller und Jürgen Behrendt.  
*Adolph-Schönfelder-Str. 49.*

**Kegelbahngebühr wird umgelegt.**

**Walking im Alstertal** \* 14:30-15:30 Uhr,  
Treffen im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel.

**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.

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

### **MITTWOCHS**

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

**Freies Malen und Zeichnen**, 10:30-12:00 Uhr,  
mit Karin Fritschi.

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

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

**Basteln** \* mit Heidrun Peters,  
am **12.9.** und **19.9.** 13:45 bis ca. 16:00 Uhr.

**Mit Qigong älter werden** 16:30-17:30 Uhr,  
Präventionskurs mit Anne Kossendey.

Kursbeginn am 12.9.

### **FREITAGS**

**Plattdüütsches Freuhstück** \* mit Erika Rieper,  
am **13.9.** und **27.9.** 9:30-11:00 Uhr.  
**Frühstückskosten werden umgelegt.**

#### **Kopf oder Zettel**

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,  
am **6.9.** und **20.9.** 10:00-11:30 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 7.9.** 11:00 Uhr  
mit Carlo Cametti (Kochen)  
und Bernd Appenroth (Organisation, Betreuung).  
Kursgebühr plus Lebensmittelkosten.

**Wii-Bowling** \* am **14.9.** 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!**

Wer nichts verändern will,  
wird auch das verlieren, was er bewahren möchte.

Gustav Heinemann



Gefördert von der  
Freien und Hansestadt Hamburg

