

## **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 28.11.** 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,  
**nicht am 15., 22. und 29. 11.**

**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 2.11. und 16.11.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,  
mit Heidrun Peters.

**Mit Qigong älter werden** 16.30-17.30 Uhr,  
Präventionskurs mit Anne Kossendey,

### **FREITAGS**

**Plattdüütsches Freuhstück \*** mit Erika Rieper,  
**am 3.11. und 17.11.** 9.30-11.00 Uhr.  
**Frühstückskosten werden umgelegt.**

#### **Kopf oder Zettel**

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,  
**am 10.11. und 24.11.** 10.30-12.00 Uhr.

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

10.00-11.30 Uhr, mit Birgit Beuck-Langkam,  
**nicht am 17.11., 24.11 und 1.12.**

**Kartenspiel am Freitag \*** 13.00 bis ca. 16.30 Uhr,  
Canasta, Doppelkopf und Skat,  
mit Rosemarie Wittenburg und Brigitte Nagel.

### **SONNABENDS**

**Italienisch Kochen am 4.11.** 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!**

Die schönste Zeit im Leben  
sind die Momente, in denen du spürst,  
du bist zur richtigen Zeit, am richtigen Ort.  
unbekannt



Gefördert von der  
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Dezember-Programm 2017 erscheint  
am 20. Oktober im Treffpunkt,  
im Internet etwas später.**