

Laufende Kurse und Treffen

MONTAGS

Yoga 11.15-12.15 Uhr
ohne Bodenübungen, mit Gabriele Burmeister.

Everyday-Englisch 10.30-12.00 Uhr,
mit Knut Franckenstein.

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.

Englisch-Conversation 11.30-12.45 Uhr,
mit Knut Franckenstein.

Englisch-Conversation 10.45-11.45 Uhr,
mit Dr. Ulrich-Christian Pallach.

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 28.11. 14.00 Uhr, *Adolph-Schönfelder-Str. 49.*
Kegelbahng Gebühr wird umgelegt.

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, mit Karin Fritschi.
geänderte Zeit! 10.30-12.00 Uhr.
In diesem Kurs sind noch Plätze frei.

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 10.00-11.00 Uhr und 11.30-12.30 Uhr
ohne Bodenübungen, mit Gabriele Burmeister.

Freies Malen und Zeichnen 13.30-15.00 Uhr,
mit Karin Fritschi.

Basteln * **am 1.11. und 15.11.** 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 Frühstück * mit Erika Rieper,
am 9.11. und 23.11. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 2.11., 16.11 und 30.11. 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 3.11. 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!

Der Herbst ist ein zweiter Frühling,
wo jedes Blatt zur Blüte wird.

- unbekannt-

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



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Dezember-Programm liegt
ab 19. Oktober im Treffpunkt aus.**