

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 12.12. 14.00 Uhr,
Adolph-Schönfelder-Str. 49.
Kegelbahngelübte werden 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 7.12.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,
mit Heidrun Peters.

Mit Qigong älter werden (16.30-17.30 Uhr),
Präventionskurs mit Anne Kossendey.
Neuer Kurs Januar bis März.
Anmeldung erforderlich

FREITAGS

Plattdüütsches Frühstück * mit Erika Rieper,
am 1.12. und 15.12. 9.30-11.00 Uhr.
Frühstückskosten werden umgelegt.

Kopf oder Zettel

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,
am 8.12. 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 2.12. 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!**

Ein freundliches Wort bringt
mehr Licht als gleißende Girlanden
von Weihnachtsbaumbelichtung
Hermann Lahm



Gefördert von der
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Januar-Programm 2018 erscheint
am 1. Dezember im Treffpunkt,
im Internet etwas später.**