

## Laufende Kurse und Treffen

### MONTAGS

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

Nicht am 3.12.

**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 11.12.** 14.00 Uhr, *Adolph-Schönfelder-Str. 49.*  
**Kegelbahngebühr 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,** 10.30-12.00 Uhr,  
mit Karin Fritschi.

**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** 10.00-11.15 Uhr und 11.30-12.45 Uhr  
ohne Bodenübungen, mit Gabriele Burmeister.

Nicht am 6.12.

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

**Basteln** \* **am 6.12.** 13.45 bis ca. 16.00 Uhr,  
mit Heidrun Peters

**Mit Qigong älter werden** **am 6.12.,** 16.30-17.30 Uhr,  
Präventionskurs mit Anne Kossendey.  
Der Termin für den nächsten Kurs wird noch  
bekanntgegeben.

### FREITAGS

**Plattdüütsches Freuhstück** \* mit Erika Rieper,  
**am 7.12.** 9.30-11.00 Uhr.

**Frühstückskosten werden umgelegt.**

**Kopf oder Zettel**

Gedächtnistraining mit Waltraut Rieck,  
**am 14.12.** 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 1.12.** 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!**

Das beste Geschenk,  
das du jemandem machen kannst,  
ist deine Zeit, deine Aufmerksamkeit  
und deine Liebe.

- unbekannt-

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



Gefördert von der  
Freien und Hansestadt Hamburg



**Das Januar-Programm liegt  
ab 30. November im Treffpunkt aus.**