

Montag

Frauengesprächskreis 10.00 - 12.00 Uhr	Ursula Herbig
Spanisch-Anfänger* mit Vorkenntnissen * 11.00 - 12.00 Uhr	Renee Weinhold
Senioren-gymnastik 60+ * VHW Julius-Vosseler-Str. 10 11.30 - 12.30 Uhr	Dagmar Kruse
Fit im Kopf - Gedächtnis und mehr 11.00 - 12.00 Uhr LAB Stellinger Steindamm 2	Brigitte Kersten
YOGA auf dem Stuhl * LAB Stellinger Steindamm 2 12.00 - 13.00 Uhr	Chr. Neubauer
Italienisch mit Vorkenntnissen * 14.30 - 16.00 Uhr	Markus Knak
Canasta und Skat 14.00 - 18.00 Uhr	
Rockmusik und Schlager * mit den "Faltenrockies" 14.30 - 16.30 Uhr im LAB-Treffpunkt ALTONA Eulenstr. 43 in der MOTTE	

Dienstag

Aquarellmalen * 10.00 - 12.00 Uhr am 16.01.2018	Andrea Berndt
"mach mit-bleib fit" * Gymnastik für Senioren 10.00 - 11.00 Uhr	Christian Lorentz
Bridge mit Vorkenntnissen 10.00 - 12.00 Uhr	
Beckenbodengymnastik * 11.30 - 12.30 Uhr	Dagmar Kruse
Handarbeit 13.00 - 15.30 Uhr	Ursula Herbig

Dienstag

Computer für Anfänger * 13.10 - 14.00 Uhr	Angelika Günther
Computer mit Vorkenntnissen * 14.10 - 15.00 Uhr	Angelika Günther
Schach für Anfänger und Fortgeschr. 14.00 - 17.00 Uhr	Georg Winter
Wassergymnastik *	Regina Guhr
Englisch mit Vorkenntnissen * 16.00 - 17.00 Uhr	Helen Buxton

Mittwoch

Nordic Walking - 10.00 - 11.00 Uhr Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel	n.n.
Englisch mit Vorkenntnissen * 9.45 - 11.15 Uhr	Connie Knopf
Qigong * 10.00 - 11.00 Uhr	Frau Timm
Gedächtnistraining * mit Spiel und Spaß 11.15 - 12.45 Uhr	Brigitte Kersten
Spaziergang Hamburg 14.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt: U-Bahn Hagenbeck (bei Edeka)	
Italienisch mit Vorkenntnissen * 14.30 - 16.00 Uhr	Markus Knak
Meditation * 16.30 - 17.30 Uhr	Lydia Vogt

Donnerstag

Computerkurse * 10.30 - 18.00 Uhr (Termine nach Absprache)	Werner Schöffel Tel.: 28002756
Bridge für Fortgeschrittene 9.30 - 12.30 Uhr	Marianne Kühl
Englisch für Anfänger * 11.00 - 12.00 Uhr	Conny Knopf
Töpfern 10.00 - 12.00 Uhr	Dina Golzmann
Skat und Canasta 14.00 - 17.00 Uhr	Karin Möller
Englisch für Fortgeschrittene * 15.50 - 16.50 Uhr	Helen Buxton
Englisch für Fortgeschrittene * 17.00 - 18.00 Uhr	Helen Buxton

Freitag

Spanisch mit Vorkenntnissen * 10.30 - 11.30 Uhr	Renee Weinhold
YOGA auf dem Stuhl * 11.30 - 12.30 Uhr	Chr. Neubauer
Wassergymnastik * 11.30 - 12.30 Uhr VHW Julius-Vosseler-Str. 10	Dagmar Kruse
Malkurs * - 2 x im Monat 14.00 - 16.00 Uhr Termine bitte erfragen	Dina Golzmann
NEU NEU NEU Bauchtanz für Senioren 60+ * 13.30 - 14.30 Uhr	Ulrike

mit * gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen sind kostenpflichtig