

Montag

Wassergymnastik *

9.30 - 10.30 Uhr (Reichsbahnstr20) Dagmar Kruse

Frauengesprächskreis

10.00 - 12.00 Uhr Ursula Herbig

Spanisch für Anfänger *

11.00 - 12.00 Uhr Renee Weinhold

Computer-Club *

11.00 - 13.00 Uhr Thomas Linke

Rückengymnastik *

VHW Julius-Vosseler-Str. 10 Dagmar Kruse

11.30 - 12.30 Uhr

YOGA auf dem Stuhl *

LAB Stelling Steindamm 2 Chr. Neubauer

12.00 - 13.00 Uhr

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

"mach mit-bleib fit" *

Gymnastik für Senioren Christian Lorenz

10.00 - 11.00 Uhr

Nordic Walking

Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel

10.00 - 11.00 Uhr

Bridge mit Vorkenntnissen

10.00 - 12.00 Uhr

Dienstag

Computer für Anfänger *

10,00 - 11.00 Uhr Angelika Günther

Computer mit Vorkenntnissen *

11.15 - 12.15 Uhr Angelika Günther

Beckenbodengymnastik *

11.30 - 12.30 Uhr Dagmar Kruse

Handarbeit

13.00 - 15.30 Uhr Ursula Herbig

Schach für Anfänger und Fortgeschr.

14.00 - 17.00 Uhr Georg Winter

Wassergymnastik *

14.00 - 14.45 Uhr und 14.45 - 15.30 Uhr Regina Guhr

im VHW Julius-Vosseler-Str. 10

Englisch mit Vorkenntnissen *

16.00 - 17.00 Uhr Helen Buxton

NEUE ZEIT

Mittwoch

Nordic Walking

09.30 - 10.30 Uhr - **NEUE Zeit** Dagmar Kruse

Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel

Englisch mit Vorkenntnissen *

9.45 - 11.15 Uhr Connie Knopf

Qigong *

9.45 - 10.45 Uhr Frau Timm

Gedächtnistraining *

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

mit * gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen sind kostenpflichtig

Donnerstag

Computerkurse *

10.30 - 18.00 Uhr Werner Schöffel
(nach Terminabsprache) Tel.: 28002756

Bridge für Fortgeschrittene

9.30 - 12.30 Uhr Marianne Kühl

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 Dagmar Kruse

VHW Julius-Vosseler-Str. 10

Malkurs *

2 x im Monat, Termine auf Anfrage
14.00 - 16.00 Uhr Dina Golzmann

Englisch Conversation *

14.00 - 15.00 Uhr Katja Baark