

## Montag

**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**  
11.30 - 12.30 Uhr

Dagmar Kruse

**YOGA** auf dem Stuhl \*  
**LAB Stelling 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

**"mach mit-bleib fit"** \*  
Gymnastik für Senioren  
10.00 - 11.00 Uhr

Christian Lorenz

**Nordic Walking**  
Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel  
10.00 - 11.00 Uhr

fällt zur Zeit aus

**Bridge** mit Vorkenntnissen  
10.00 - 12.00 Uhr

**Beckenbodengymnastik** \*  
11.30 - 12.30 Uhr

Dagmar Kruse

## Dienstag

**Handarbeit**  
13.00 - 15.30 Uhr

Ursula Herbig

**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** \*  
14.00 - 14.45 Uhr und 14.45 - 15.30 Uhr  
im VHW Julius-Vosseler-Str. 10

Regina Guhr

**Englisch** mit Vorkenntnissen \*  
16.00 - 17.00 Uhr **NEUE ZEIT**

Helen Buxton

## Mittwoch

**Nordic Walking**  
09.30 - 10.30 Uhr - **NEUE Zeit**  
Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel

Dagmar Kruse

**Englisch mit Vorkenntnissen** \*  
9.45 - 11.15 Uhr

Connie Knopf

**Qigong** \*  
10.00 - 11.00 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  
(Termine nach Absprache)

Werner Schöffel  
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  
VHW Julius-Vosseler-Str. 10

Dagmar Kruse

**Malkurs** \* - **2 x im Monat**  
14.00 - 16.00 Uhr

Dina Golzmann

**07. und 21.07.**

**Englisch Conversation** \*  
14.00 - 15.00 Uhr

Katja Baark