

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