

## Montag

<b>Frauengesprächskreis</b> 10.00 - 12.00 Uhr	Ursula Herbig
<b>Spanisch</b> für Anfänger * 11.00 - 12.00 Uhr	Renee Weinhold
<b>Computer-Club</b> * 11.00 - 13.00 Uhr	Thomas Linke
<b>Rückengymnastik</b> * <b>VHW Julius-Vosseler-Str. 10</b> 11.30 - 12.30 Uhr	Dagmar Kruse
<b>YOGA</b> auf dem Stuhl * <b>LAB Stellingher Steindamm 2</b> 12.00 - 13.00 Uhr	Chr. Neubauer
<b>Italienisch</b> 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

<b>"mach mit-bleib fit"</b> * Gymnastik für Senioren 10.00 - 11.00 Uhr	Christian Lorenz
<b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel 10.00 - 11.00 Uhr	fällt zur Zeit aus
<b>Bridge</b> mit Vorkenntnissen 10.00 - 12.00 Uhr	
<b>Beckenbodengymnastik</b> * 11.30 - 12.30 Uhr	Dagmar Kruse

## Dienstag

<b>Handarbeit</b> 13.00 - 15.30 Uhr	Ursula Herbig
<b>Computer für Anfänger</b> * 13.10 - 14.00 Uhr	Angelika Günther
<b>Computer mit Vorkenntnissen</b> * 14.10 - 15.00 Uhr	Angelika Günther
<b>Schach</b> für Anfänger und Fortgeschr. 14.00 - 17.00 Uhr	Georg Winter
<b>Wassergymnastik</b> * 14.00 - 14.45 Uhr und 14.45 - 15.30 Uhr im VHW Julius-Vosseler-Str. 10	Regina Guhr
<b>Englisch</b> mit Vorkenntnissen * 16.00 - 17.00 Uhr <b>NEUE ZEIT</b>	Helen Buxton

## Mittwoch

<b>Nordic Walking</b> 09.30 - 10.30 Uhr - <b>NEUE Zeit</b> Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel	Dagmar Kruse
<b>Englisch mit Vorkenntnissen</b> * 9.45 - 11.15 Uhr	Connie Knopf
<b>Qigong</b> * 10.00 - 11.00 Uhr	Frau Timm
<b>Gedächtnistraining</b> * mit Spiel und Spaß 11.15 - 12.45 Uhr	Brigitte Kersten
<b>Spaziergang Hamburg</b> 14.00 - 18.00 Uhr Treffpunkt: U-Bahn Hagenbeck (bei Edeka)	
<b>Italienisch</b> mit Vorkenntnissen * 14.30 - 16.00 Uhr	Markus Knak
<b>Meditation</b> * 16.30 - 17.30 Uhr	Lydia Vogt

mit \* gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen sind kostenpflichtig

## Donnerstag

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

## Freitag

<b>Spanisch</b> mit Vorkenntnissen * 10.30 - 11.30 Uhr	Renee Weinhold
<b>YOGA</b> auf dem Stuhl * 11.30 - 12.30 Uhr	Chr. Neubauer
<b>Wassergymnastik</b> * 11.30 - 12.30 Uhr VHW Julius-Vosseler-Str. 10	Dagmar Kruse
<b>Malkurs</b> * - <b>2 x im Monat</b> 14.00 - 16.00 Uhr <b>04. und 18.08</b>	Dina Golzmann
<b>NEU NEU NEU</b> <b>Deutsch Konversation</b> Gesprächsrunden über das Alltagsleben in Hamburg/Deutschland für ausländische Mitbürger 14.00 - 15.30 Uhr	Nicole Zschucke