

Montag

Frauengesprächskreis

10.00 - 12.00 Uhr

Ursula Herbig

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 Stelling Steindamm 2

YOGA auf dem Stuhl *

12.00 - 13.00 Uhr

Kieler Strasse 426-428

Brigitte Kersten

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 04. und 18.09.

Andrea Berndt

"mach mit-bleib fit" *

Gymnastik für Senioren

10.00 - 11.00 Uhr

Christian Lorentz

Bridge mit Vorkenntnissen

10.30 - 12.00 Uhr

Beckenbodengymnastik *

11.15 - 12.30 Uhr

Dagmar Kruse

Handarbeit

13.00 - 15.30 Uhr

Ursula Herbig

Dienstag

Computer für Anfänger *

13.10 - 14.00 Uhr

Computer mit Vorkenntnissen *

14.10 - 15.00 Uhr

Angelika Günther

Angelika Günther

Italienisch mit Vorkenntnissen *

14.00 - 15.30 Uhr

Markus Knak

Wassergymnastik *

14.00 - 14.45 Uhr und 14.45 - 15.30 Uhr

VHW Julius-Vosseler-Str. 10

Regina Guhr

Englisch mit Vorkenntnissen *

16.00 - 17.00 Uhr

Helen Buxton

Schach für Anfänger und Fortgeschr.

14.00 - 17.00 Uhr

Georg Winter

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

Anne Timm

Fit im Kopf - Gedächtnis und mehr *

mit Spiel und Spaß

11.15 - 12.45 Uhr

Brigitte Kersten

Spaziergang Hamburg

14.00 - 18.00 Uhr

Treffpunkt: U-Bahn Hagenbeck (bei Edeka)

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

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

Bauchtanz für Senioren 60+ *

13.30 - 14.30 Uhr

Ulrike Grabinski

mit * gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen sind kostenpflichtig