

Montag

Frauengesprächskreis
10.00 - 12.00 Uhr
Ursula Herbig

Spanisch-Anfänger* mit Vorkenntnissen *
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 *(in Planung)
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

Bridge mit Vorkenntnissen
10.00 - 12.00 Uhr

Beckenbodengymnastik *
11.30 - 12.30 Uhr
Dagmar Kruse

Handarbeit
13.00 - 15.30 Uhr
Ursula Herbig

Dienstag

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
Helen Buxton

Mittwoch

Nordic Walking * - 1. Treff
09.30 - 10.30 Uhr
Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel
Dagmar Kruse

Nordic Walking - 2. Treff
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
Frau Timm

Gedächtnistraining *
mit Spiel und Spaß
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

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 **NEU NEU**
Conny Knopf

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
(Termine bitte erfragen)
Dina Golzmann

NEU NEU NEU
Deutsch Konversation
Gesprächsrunden über das
Alltagsleben in Hamburg/Deutschland
für ausländische Mitbürger
14.00 - 15.30 Uhr
Nicole Zschucke

mit * gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen sind kostenpflichtig