

## 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

Brigitte Kersten

### LAB Stelling Steindamm 2

#### YOGA auf dem Stuhl \*

12.00 - 13.00 Uhr

Chr. Neubauer

**Kieler Strasse 426-428**

### 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

Andrea Berndt

**am 02. und 16.10.**

### "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

Angelika Günther

### Computer mit Vorkenntnissen \*

14.10 - 15.00 Uhr

Angelika Günther

### Italienisch mit Vorkenntnissen \*

14.00 - 15.30 Uhr

Markus Knak

### Wassergymnastik \*

14.00 - 14.45 Uhr und 14.45 - 15.30 Uhr

Regina Guhr

VHW Julius-Vosseler-Str. 10

### 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

n.n.

Treffpunkt: U-Bahn Hagendeel

### 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

Werner Schöffel

Tel.: 28002756

(Termine nach Absprache)

### 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

Dagmar Kruse

VHW Julius-Vosseler-Str. 10

### Malkurs \* - 2 x im Monat

14.00 - 16.00 Uhr

Dina Golzmann

**nur am 05.10.**

### Bauchtanz für Senioren 60+ \*

13.30 - 14.30 Uhr

Ulrike Grabinski

mit \* gekennzeichnete Kurse und Veranstaltungen sind kostenpflichtig