

## Regelmäßiges

### MONTAG

11 - 13 Uhr - ab 12 h E.S.-  
**Kreatives Arbeiten**

14 - 18 Uhr - K.J.+ E.S.-  
14.00 Uhr: Kaffee und Kuchen\*

ab 14.15: **Skat und andere Spiele**

19 - ca. 22 Uhr K. Brkic  
**Kulturedialog**  
Kroatische Konversation

### DIENSTAG

10 - 12.15 Uhr  
**Frühstück** \* Bitte vorher anmelden!  
Anschließend **Gedächtnistraining**  
C. Heise

14 - 15 Uhr - K.J.-  
**Darts** A. Fuhrich

15 - 17 Uhr - K.J.-  
**Unternehmungslustige ab 60**  
**in Aktion**

### MITTWOCH

10.30 – 11.30 Uhr  
**Rückengymnastik\*** S. Löhner  
fortlaufender Kurs

*Gäste / neue Besucher  
sind jederzeit  
herzlich willkommen!  
Schauen Sie einfach mal herein.*

12 - 13.30 Uhr - E. S. -  
**PC - Beratung /**  
**Hilfe /Training \*** H. Wruck

14 - 15.30 Uhr - am 2. u. 4. Mi. im Monat  
**Wii-Sports - Bowling** - E.S.-  
Spaß und Bewegung beim Bowling ohne Bücken  
und schwere Kugeln

16.15 - 17.45 Uhr - nicht am 1. Mi. im Monat  
**Englisch (Wiedereinsteiger) \*** E. Frey

### DONNERSTAG

11 - 12.30 Uhr R. Weinhold  
**Spanisch \*** - Anfänger

14 - 18 Uhr G. Drazic  
14.00 Uhr: Kaffee & Kuchen

ab 14.15 Uhr: **Skat/Gesellschaftsspiele**

**18 - 20 Uhr Neu** Thesi Jamnansribejra  
**Meditativer Kreistanz\*** 14 - tägig

### FREITAG

10 - 11.30 Uhr - ab 11 h - E.S./K.J.-  
**Chor** K. Schröder

13 - 14 Uhr - E.S./K.J.- Maike Bluhm  
**Qigong \*** fortlaufender Kurs für mehr  
Lebensenergie und zur Entspannung

14 - 15 Uhr - E.S./K.J.-  
**Klönrrunde**

Programmänderungen vorbehalten  
(\* = Angebote mit Kostenbeteiligung )

## SONSTIGES

Dauerausstellung der  
Aquarellgruppe



**Mittwoch, 02. Januar, 15 Uhr**  
**Bingo** M. Gebhardt

**Samstag, 05. Januar, 14 Uhr**  
**Skat**



**Sonntag, 06. Januar, 15 Uhr**  
**Literaturkreis** P. Dürkop

**Sonntag, 13. Januar, 15 Uhr**  
**Gesprächskreis** M. Gebhardt

**Samstag, 19. Januar, 14 Uhr**  
**Skat**



**Sonntag, 27. Januar, 15 Uhr**  
**Gesprächskreis** M. Gebhardt

**Kino - Theater - Ausflüge**  
**Bitte Termine bei LAB Team erfragen!**

*Das Leben ist bezaubernd, man muss  
es nur durch die richtige Brille sehen.*

*Alexandre Dumas*