

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**

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**

17 - 18.30 Uhr **Neu !**
Malen macht glücklich * W. Ketelsen

MITTWOCH

10.30 -11.30 Uhr
Rückengymnastik* S. Löhner
Fortlaufender Kurs

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

Programmänderungen vorbehalten
(* = Angebote mit Kostenbeteiligung)

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**

Schach, Neu ! - Doppelkopf

18 - 20 Uhr **Neu !** T. 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.- M. Bluhm
Qigong * fortlaufender Kurs für mehr
Lebensenergie und zur Entspannung

14 - 15 Uhr - E.S./K.J.-
Klönrunde

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

SONSTIGES

Dauerausstellung der
Aquarellgruppe



**Samstag, 02 Februar,
14 Uhr Skat**



**Sonntag, 03, Februar, 15 Uhr
Literaturkreis** P. Dürkop

**Mittwoch, 06. Februar, 15 Uhr
Bingo** M. Gebhardt

**Sonntag, 10. Februar, 11 Uhr
Freundeskreis**

**Sonntag, 10. Februar, 15 Uhr
Gesprächskreis** M. Gebhardt

**Sonntag, 17. Februar, 11-17 Uhr
Aktivoli – Handelskammer
Adolphplatz 1, Hamburg**

**Samstag, 23. Februar, 14 Uhr
Skat**



**Sonntag, 22. Februar, 15 Uhr
Gesprächskreis** M. Gebhardt

**Dienstag, 26. Februar, 10.30 Uhr
Salzgrotte – Jade – Thermal Mas-
sage / Treffp. HVV Büro Wandelhalle
Hauptbahnhof**

**Kino - Theater – Ausflüge Termine
Bitte beim LAB Team erfragen.**

Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen,
sondern jedes Mal wieder aufzusehen.

Nelson Mandela