

## MONTAG

- 13.00 - 15.00 Uhr **Internetcafé**
- 15.00 - 16.00 Uhr **Qigong - Chinesische Heilgymnastik \* ☺**  
(Frau Schacht)
- 18.00 - 19.30 Uhr **Impro-Theater**  
(Herr Reimers)

## DIENSTAG

- 14.30 - 15.30 Uhr **Schreibwerkstatt \* ☺**  
(Frau Kiesel)
- 15.30 - 18.00 Uhr **Bridge-Gruppe**

## MITTWOCH

- 11.00 - 12.00 Uhr **Mach mit - bleib fit!**  
Gymnastiklehrerin  
(Maika Müller) \*
- 12.00 - 13.00 Uhr **Atemgymnastik \***  
Mit Maika Müller

„Mach mit - bleib fit!“ & Atemgymnastik“  
In Kooperation mit:



- 13.00 - 16.00 Uhr **Klönrunde**

## DONNERSTAG

- 10.00 - 13.00 Uhr **Gruppe Lerchenstieg**
- 12.00 - 14.00 Uhr **Tablet- und Handyhilfe \***  
(Frau Dekrell)
- 15.00 - 16.30 Uhr **Spanisch-Konversation \***  
mit Frau Weinhold  
**Interessenten bitte melden !**
- 14.00 - 18.00 Uhr **Kreativ-Werkstatt**  
Zeichnen, Malen,  
Handarbeiten, Basteln  
und Klönen

## FREITAG

- 13.00 - 18.00 Uhr **Freies Malen und Zeichnen**  
(in ruhiger Atmosphäre)
- 19.00 - 21.00 Uhr **Schreibgruppe „Wertvoll“**  
(jeden 2. Freitag)

## Sonstiges im Januar 2018

### Samstag, den 06.01.2018

16.00 - 20.00 Uhr **Interkultureller Austausch**  
Mit Frauen der Elfenbeinküste

### Sonntag, den 07.01.2018

14.00 - 17.00 Uhr **Nachbarschaftstreff**

### Dienstag den 09.01.2018

19:00 - 22:00 Uhr **Hmbg. Microcomputer Hochschulgruppe HMH e.V.**  
[www.hmh-ev.de](http://www.hmh-ev.de)

### Freitag, den 12.01.2018

19.00 - 21.00 Uhr **Schreibgruppe „Wertvoll“**  
(Herr Reimers)

### Samstag, den 13.01.2018

09.00 - 20.00 Uhr **Nähtreff**  
(mit Frau Pichler)

\* Angebote mit kleiner Kostenbeteiligung,  
☺ - Teilnahme bitte mit Anmeldung vorab  
per Email oder Telefon im Büro. Vielen Dank !