

MONTAG

10.00 - 12.30 Uhr **Bridge-Gruppe**
NOCH PLÄTZE FREI!

13.00 - 15.00 Uhr **Internetcafé ***

15.00 - 16.00 Uhr **Qigong - Chinesische Heilgymnastik *☺**
*mit Uwe Spiesky/
Herrn Förster*

DIENSTAG

10.00 - 13.00 Uhr **Näh-Werkstatt**
NEU! NEU! „Heilig's Stöfle“
*Für Anfänger und Könner *☺*
Mit Martina Pichler

ab 14 Uhr **Tischtennis spielen**
NEU! in geselliger Runde

MITTWOCH

11.00 - 12.00 Uhr **Senioren-Gymnastik* ☺**
Mit Irmgard Damati

13.00 - 16.00 Uhr **Klönrunde bei Kaffee**

20.00 - 21.15 Uhr **„Work Out“ BBPR**
Übungen für Bauch, Beine, Po & Rücken * ☺
NEU! NEU! *Mit Helga Kalusche*

DONNERSTAG

12.00 - 14.00 Uhr **Tablet- und Handyhilfe* ☺**
Mit Lidija Dekrell

15.00 - 16.30 Uhr **Spanisch-NOCH PLÄTZE FREI! Konversation * ☺**
mit Renée Weinhold
(Neustart 04.04.19!)

14.00 - 18.00 Uhr **Kreativ-Werkstatt**
*Stricken, Häkeln, Nähen
und Papierbasteleien*

FREITAG

13.00 - 18.00 Uhr **Freies Malen und Zeichnen**

17.00 - 21.00 Uhr **Freitags-Galerie**
Jeden 1. & 3. im Monat!
Wechselnde Ausstellungen der Künstlergruppe „Grüner Jäger“

* - Angebote mit Kostenbeteiligung.
☺ - Teilnahme mit Anmeldung, bitte per E-Mail oder Telefon im Treffpunkt

Vielen Dank!

SONSTIGES IM MÄRZ 2019

Samstag, den 02.03.2019
11.00 - 18.00 **Flohmarkt * ☺**

Sonntag, den 03.03.2019
14.00 - 17.00 Uhr **Nachbarschaftstreff**

Donnerstag, den 07.03.2019
19.00 - 21.00 Uhr **Impro-Theater**
mit Yannick Reimers

Freitag, den 08.03.2019
19.00 - 21.00 Uhr **Schreibgruppe „Wertvoll“**
mit Yannick Reimers

Samstag, den 09.03.2019 *
09.00 - 20.00 Uhr **Nähtreff * ☺**
mit Martina Pichler

Dienstag den 12.03.2019
19:00 - 22:00 Uhr **Hmbg. Microcomputer e.V.**
www.hmh-ev.de

Samstag, den 15.03.2019
18:00 - 22:00 Uhr **Foto-Ausstellung**
„Expedition Zeitsprung“

Freitag, den 29.03.2018
18:30 - 19:30 Uhr **Klang Yoga * ☺**
(ohne Asanas)
mit Diana Wenck

Samstag, den 30.03.2019
14.00 - 17.00 Uhr **Porträt-Fotografie * ☺**
Workshop
Mit Helmut Pichler (Fotograf)