

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! ***
Mit Andreas Gläsener
- 12.00 - 13.00 Uhr **Atemgymnastik ***
Mit Andreas Gläsener

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



- 13.00 - 16.00 Uhr **Klönrunde**

DONNERSTAG

- 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**
Stricken, Häkeln, Nähen,
Basteln und Klönen

FREITAG

- 13.00 - 18.00 Uhr **Freies Malen und Zeichnen**
(in ruhiger Atmosphäre)
- 15.00 - 17.00 Uhr **Kurs Acryl-Malerei * ☺**
(mit Anna Zalewski)
max. 5 Teilnehmer

Sonstiges im April 2018

Dienstag den 10.04.2018

19:00 - 22:00 Uhr **Hmbg. Microcomputer Hochschulgruppe HMH e.V.**
www.hmh-ev.de

Freitag, den 13.04.2018

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

Samstag, den 14.04.2018

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

Sonntag, den 15.04.2018

14.00 - 17.00 Uhr **Nachbarschaftstreff**

Freitag, den 27.04.2018

18.30 - 19.30 Uhr **Klang-Meditation Mit Handpan Musik * ☺**
(mit Diana Wenck, Klangpädagogin)

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