

## 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

## DIENSTAG

- 10:00 – 13:00 Uhr **Näh-Werkstatt „Heilig’s Stöffle“ \*☺**  
Für Anfänger und Könner  
mit Martina Pichler
- 14:00 - 18:00 Uhr **Tischtennis spielen**  
in geselliger Runde  
**NEU!**

## MITTWOCH

- 11:00 - 12:00 Uhr **Senioren-Gymnastik\*☺**  
mit Irmgard Damati
- 14:00 - 16:30 Uhr **Klönsschnack bei Kaffee + Kuchen \***  
mit Hannelore Rettinger
- 20:00 - 21:15 Uhr **„Work Out“ \*☺**  
Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken  
mit Helga Kalusche

## DONNERSTAG

- 14:00 - 18:00 Uhr **Kreativ-Werkstatt**  
Stricken, Häkeln, Nähen und Papierbasteleien
- 15:00 - 16:30 Uhr **Spanisch-Konversation \*☺**  
mit Frau Renée Weinhold  
NOCH PLÄTZE FREI!
- 16:30 - 19:00 Uhr **Origami-Kurs für Anfänger**  
Japanische Papier-Basteleien \*

## FREITAG

- 13:00 - 18:00 Uhr **Freies Malen und Zeichnen**
- 17:00 - 22:00 Uhr **Freitags-Galerie:**  
Wechselnde Ausstellungen der Gruppe „Grüner Jäger“  
mit Gastkünstlern  
(1.+ 3. Freitag/Monat)

- \* - Angebote mit Kostenbeteiligung.  
☺ - Teilnahme mit Anmeldung, bitte per E-Mail: [st.pauli@labhamburg.de](mailto:st.pauli@labhamburg.de) oder  
Telefon: 040/ 43 55 45

## Sonstiges im April 2019

### Donnerstag, den 04.04.2019

- 19:00 - 21:00 Uhr **Impro-Theater**  
mit Yannick Reimers

### Samstag, den 06.04.2019

- 14:00 - 16:00 Uhr **Fotoausstellung**  
„Leuchtendes Hamburg“ ☺  
von Ole Müller

### Sonntag, den 07.04.2019

- 14:00 - 17:00 Uhr **Nachbarschaftstreff**

### Dienstag den 09.04.2019

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

### Freitag, den 12. 04.2019

- 19:00 - 21:00 Uhr **Schreibgruppe „Wertvoll“**  
mit Yannick Reimers

### Samstag, den 13.04.2019 \*

- 09:00 - 20:00 Uhr **Nähtreff**  
mit Martina Pichler

### Samstag, den 27.04.2019

- 14:00 - 17:00 Uhr **Porträt-Fotografie \*☺**  
**Workshop**  
mit Helmut Pichler (Fotograf)

