

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

- 10.00 - 13.00 **NEU! NEU!** **Näh-Werkstatt „Heilig's Stöfle“**
Für Anfänger und Könner * ☺
(mit Frau Pichler)
- 14.30 - 15.30 Uhr **Schreibwerkstatt *☺**
(Frau Kiesel)
- 15.30 - 18.00 Uhr **Kartenspiele**

MITTWOCH

- 11.00 - 12.00 Uhr **Mach mit - bleib fit! ***
Mit Irmgard Damati
- 12.00 - 13.00 Uhr **Atemgymnastik ***
Mit Irmgard Damati

„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-NOCH PLATZ FREI! 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**
- 15.00 - 17.00 Uhr **Kurs Acryl-Malerei *☺**
(mit Anna Zalewski)
max. 5 Teilnehmer

Sonstiges im Mai 2018

Dienstag den 08.05.2018

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

Mittwoch, den 09.05.2018

17:30 - 19:00 Uhr **Meditation für Anfänger *☺**
NEU! NEU! Mit Genuss und Ruhe gegen den Alltagsstress
(mit Frau Kasan)

Freitag, den 11.05.2018

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

Samstag, den 12.05.2018

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

Sonntag, den 13.05.2018

14.00 - 17.00 Uhr **Nachbarschaftstreff**

Samstag, den 19.05.2018

10.00 - 13.00 Uhr **Frühstücks-Brunch *☺**

Freitag, den 25.05.2018

18:30 - 19:30 Uhr **Klangmeditation *☺**
NEU! NEU!

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