



### Liebe Leser\*innen,

endlich steht der Sommer vor der Tür! Wir freuen uns sehr auf Sonne, Licht und Wärme. So werden wir den Sommer für Ausflüge und unser Sommerfest nutzen und hoffen auf lange, warme Tage.

Für Juli, August und September haben wir neben einem Tagesausflug nach Schwerin, Bingo, Köster unterwegs und einem Sommerfest wieder ein buntes Veranstaltungsprogramm geplant. Wir hoffen, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können

Ihre Živilė Meyer

- Leitung Veranstaltungen -

### Wichtige Hinweise zur Anmeldung

Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner\*innen, Clubmitglieder und Gäste. Die Anmeldungen erfolgen an unserem Empfang. Dieser ist Montag bis Donnerstag von 8:30–17:00 Uhr besetzt, am Freitag bis 13:00 Uhr. Bedenken Sie bitte, dass manche Veranstaltungen schnell ausgebucht sind! Eine Person kann dabei maximal eine zusätzliche Person für eine Veranstaltung anmelden.

Erster Anmelde-Tag ist immer der 15. des Vormonats. Ist dieser ein Samstag, Sonntag oder Feiertag, nehmen wir Ihre Anmeldung gern ab dem folgenden Werktag entgegen. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch unter Tel. 040/69 70 62-0 Reservierungen vornehmen. Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn. Bewohner\*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können gerne Unterstützung für Eintrittspreise bei unserem Unterstützungsfond beantragen.

**Bitte beachten Sie:** Die Teilnahme an den Halbtages- oder Ganztagesausflüge kann max. bis eine Woche vor dem jeweiligen Ausflug storniert und ein gezahlter Teilnahme-Betrag erstattet werden.



### Wir feiern den Sommer!

Am 30. August feiern wir unser alljährliches Sommerfest. Freuen Sie sich auf Kaffee, Kuchen und Bratwurst vom Grill. Musik von der Band „8 to the Bar“, eine Varietéshow der Artistenfamilie Hein und unsere Line Dance Gruppe werden dabei sein.

### Wir freuen uns über Spenden

Wenn Ihnen eine kostenfreie Veranstaltung gefallen hat, wäre es eine wunderbare Geste, wenn Sie die Veranstaltungen mit einer Geldspende unterstützen würden. Wir stellen dafür ein Sparschwein auf.



### Die Fensterputzer sind im Haus!



Wenn Sie Martin Harneit und sein Team von „Reini GmbH“ mit der Reinigung Ihrer Fenster beauftragen möchten, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin am Empfang der Köster-Stiftung an. Die Kosten für eine 1-Zimmer-Wohnung betragen 24,- Euro und für eine 2-Zimmer-Wohnung 34,- Euro.

### Termine im 2. Quartal 2024:

Haus 2 & Marianne-Wolf-Weg  
montags 22.07.2024  
26.08.2024

Haus 1 & Arnemannweg  
dienstags 23.07.2024  
27.08.2024

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Montag, 1.7.</b> 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann <b>Roastbeef, Sauce-Remoulade, Salat und Bratkartoffeln</b>	Saal, € 16,50, Anmeldung am 19.6. und 20.6. im Café
<b>Mittwoch, 3.7.</b> 15:30 Uhr	Kultur im Koffer <b>Musik aus unserem Leben</b> mit dem Kulturbotschafter Gerhard Klußmeier	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 4.7.</b> 15:00 Uhr	<b>Das Polizeiorchester Hamburg spielt bei uns im Innenhof</b>	Innenhof unserer Wohnanlage
<b>Mittwoch, 10.7.</b> 15:30 Uhr	Info-Veranstaltung <b>Denksport: „Ana Music 4 Brain“</b> mit Musiklehrerin Ana Cunha	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 11.7.</b> 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Andalusien – unterwegs zwischen Morgen- und Abendland</b> Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 15.7.</b> 11:00 Uhr	<b>Tablet-Kurs</b> 6 Termine je 2 Stunden mit Stefan Bruns Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 16.7.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 22.7.</b> 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde <b>Sommer</b> Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 24.7.</b> 14:00 Uhr	<b>Minigolf im Stadtpark</b> mit Beate Kammigan	Treffpunkt Foyer Anreise: mit dem HVV auf eigene Kosten € 5,00/€ 3,50 mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 30.7.</b>	Köster unterwegs <b>Entenwerder und Kaltehofe</b> mit Maxi Engels	Treffpunkt Foyer Nähere Infos zwei Wochen vor dem Ausflug Optional mit Einkehr Anmeldung erforderlich

**3. Juli**

**Kultur im Koffer  
Musik aus unserem Leben**



In drei Minuten Erinnerungen aus drei Jahrzehnten wecken – das kann nur Musik. Wenn man ein vertrautes Lied hört, kann man sofort den Text mitsingen. Und das, obwohl das Lied längst in Vergessenheit geraten war. Kulturbotschafter Gerhard Klußmeier, selbst großer Musikfan, hat in seinem Koffer unzählige Melodien und Lieder, die Sie sicherlich kennen. Und sofort werden Erinnerungen wach – er nimmt Sie mit auf eine kleine Zeitreise. Seien Sie gespannt – Musik ist Trumpf!

**10. Juli**

**Infoveranstaltung zu Denksport:  
„Ana Music 4 Brain“**

„Das Gehirn auf spielerische Weise gesund und aktiv halten! Musik, Spiel und Bewegung treffen das Gehirn. Ein bewegtes Gehirntraining. In meinem Kurs wird das Gehirn auf spielerische Weise durch kognitive, koordinative und musikalische Übungen gesund und aktiv gehalten. Unabhängig von Ihrem Alter ist unser Gehirn in der Lage, zu lernen, neues auszuprobieren und neue Nervenzellen zu



© Ana Cunhal

bilden. Wenn diese Nervenzellen miteinander vernetzt sind, haben wir ein leistungsfähiges Gehirn, das so viel mehr erreichen kann!“ (Ana Cunha). Testen Sie, ob eine Teilnahme an einem entsprechenden Kurs interessant für Sie wäre.

**4. Juli**

**Das Polizeiorchester Hamburg**

Das Orchester der Polizei Hamburg unter der Leitung von Ralf Steltner ist eines der ältesten Polizeiorchester der Welt. Es ist ein symphonisches Blasorchester und besteht aus 35 Berufsmusiker\*innen. In unseren Innenhof kommt das Polizeiorchester mit vier Musiker\*innen und bringt moderne Unterhaltungsmusik – alles, „was das Ohr begehrt“. Das Köster-Café ist geöffnet und bietet Kaffee, Kuchen und Eis an.



© Polizeiorchester Hamburg

**11. Juli**

**Andalusien – unterwegs zwischen Morgen- und Abendland**



© Johannes Lenarz

Andalusien, die große Provinz im Süden Spaniens, hat viele Gesichter. Wir alle kennen die endlosen weißen Sandstrände an der Mittelmeerküste. Im Kontrast dazu erblicken wir die schneebedeckten Gipfel der Sierra Nevada. Und zu deren Füßen besuchen wir die Weißen Dörfer, in denen die Zeit stehengeblieben zu sein scheint. Aber wir treffen in Andalusien fast überall auf die Spuren seiner Jahrtausende alten Geschichte – beeindruckende Bauwerke der römischen, christlichen, maurischen und jüdischen Epochen. Und die beschränken sich nicht nur auf die Alhambra in Granada, die Mezquita in Cordoba und die Paläste Sevillas. Auch wenn die Hitze im Sommer schon mal drückend sein kann, im Frühjahr ist Andalusien eine blühende Landschaft.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Donnerstag, 1.8.</b> 15:00 Uhr	<b>Wohnen mit der Köster-Stiftung</b> Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 5.8.</b> 15:00 Uhr	Klassik-Freunde <b>Wolfgang Amadeus Mozart: Fagottkonzert</b> <b>Franz Schubert: Messe Es-Dur</b> mit Inga Pahlow	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 8.8.</b> 10:00 Uhr	<b>Smartphone im Alltag</b> 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 12.8.</b> 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann <b>Lachsfilet, Krebsrahm, Sommergemüse und Dillkartoffeln</b>	Saal € 17,50 Anmeldung am 24.7. und 25.7. im Café
<b>Mittwoch, 14.8.</b> 10:30 Uhr	<b>Ganztagesausflug nach Schwerin</b> incl. Busfahrt, Mittagessen, Schiffstour, Kaffee und Kuchen. Die Ausfahrt ist für Rollatorfahrer*innen geeignet. Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Nord	Abfahrt Torbogen Meisenstraße € 49,-/€ 44,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich ab 15.6. Rückkehr ca. 19:00 Uhr
<b>Dienstag, 20.8.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 26.8.</b> 15:30 Uhr	Info-Vortrag <b>Patientenverfügung – ein schweres Thema, leicht erklärt</b> mit Dieter Hoffmann vom Malteser Hospiz-Zentrum	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 27.8.</b> 15:00 Uhr	<b>Veranstaltungsplanung für zukünftige Veranstaltungen</b> mit Živilė Meyer	Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich
<b>Freitag, 30.8.</b> 15:00 Uhr	<b>Sommerfest</b> Freuen Sie sich auf Unterhaltung, Musik und Kulinarisches	Innenhof unserer Wohnanlage



**14. August****Ganztagesausflug nach Schwerin**

Als Ganztagesausflug geht es dieses Mal nach Schwerin, die Hauptstadt des Landes Mecklenburg-Vorpommern. Nach Ankunft kehren wir gleich zum Mittagessen ins Café Prag ein. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, welches Gericht Sie sich wünschen: Fisch oder Fleisch. Nach dem Mittagessen steht Ihnen die Zeit zur freien Verfügung. Vielleicht schlendern Sie durch die Straßen Schwerins und erblicken eine architektonische Schönheit nach der anderen. Oder wir besichtigen in einer kleinen oder größeren Gruppe zusammen das Schloss, das auf einer kleinen Insel im großen Schweriner See „schwimmt“. Um 15:30 Uhr treffen



© Adobe Stock – makasana photo

wir uns alle am Anleger, direkt am Schloss und machen mit der Weissen Flotte eine Schiffsfahrt auf dem Schweriner See. Dort genießen wir den Ausblick bei Kaffee und Kuchen. Nach der Rundfahrt geht es mit den Eindrücken des Tages zurück nach Hause.

**26. August****Patient\*innenverfügung – ein schweres Thema, leicht erklärt**

Was soll mit mir passieren, wenn ich unheilbar krank bin oder im Sterben liege? Wie sollen Mediziner mich behandeln, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann? Wem vertraue ich die wichtigsten Entscheidungen an meinem Lebensende an? Wer soll bei mir sein, wenn ich sterbe? Um diese und weitere wichtige Fragen geht es im Vortrag von Dieter Hoffmann. Der ehrenamtliche Sterbebegleiter im Malteser Hospiz-Zentrum erklärt alles Wichtige rund um die Themen Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht – ohne Paragrafen und komplizierte Begrifflichkeiten.



**Malteser**  
*...weil Nähe zählt.*

© Malteser

**30. August****Sommerfest**

Wenn das große Sonnensegel wieder unseren Innenhof ziert, gibt es keinen Zweifel: wir feiern unser alljährliches Sommerfest. Freuen Sie sich auf Kaffee, Kuchen und Bratwurst. In unserer grünen Oase erwartet uns die Band „8 to the Bar“. Drei Musiker\*innen an



© pintarest

Kontrabass, Gitarre und Piano werden für ausgelassene Stimmung sorgen. Die Varietéshow der Artistenfamilie Hein wird Ihren ausgefallenen Zirkus-Auftritt vom Januar nachholen und natürlich darf die Line Dance Gruppe der Köster-Stiftung auf unserem Sommerfest nicht fehlen. Freuen Sie sich auf einen schönen Nachmittag.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Montag, 2.9.</b> 11:00 Uhr	<b>Tablet-Kurs</b> 6 Termine je 2 Stunden mit Stefan Bruns Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 2.9.</b> 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann <b>Hirschbraten, Gin-Wacholderrahm, Spitzkohl und Salzkartoffeln</b>	Saal € 17,50 Anmeldung am 21.8. und 22.8. im Café
<b>Dienstag, 3.9.</b> 15:00 Uhr	<b>Einführung in die Nintendo Spielkonsole</b> mit Holger Detjen und Živilė Meyer	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 5.9</b> 17:00 Uhr	Vernissage <b>Momentaufnahmen</b> Bilderausstellung von Birgit Markl	Foyer Anmeldung erbeten
<b>Mittwoch, 11.9.</b> 15:30 Uhr	Konzert <b>„La dolce vita“ – italienische Arien und Klaviermusik</b> mit Idalena Urbach und Gabriele Wulff	Saal € 12,- /€ 10,-mit Clubkarte incl. ein Glas Sekt Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 12.9.</b> 15:30 Uhr	Köster informiert <b>Die Medienboten der Bücherhalle stellen sich vor – eine Bücherhalle auf zwei Beinen</b> mit Christine Reißmann	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 17.9.</b> 15:00 Uhr	<b>BINGO!-Nachmittag</b> mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Dienstag, 24.9.</b>	Köster unterwegs <b>Museumsdorf Volksdorf</b> mit Maxi Engels	Treffpunkt Foyer Nähere Infos zwei Wochen vor dem Ausflug Optional mit Einkehr Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 26.9.</b> 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Guatemala – unterwegs im Land der Maya</b> Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich

### 5. September

#### Vernissage „Momentaufnahmen“

Für die Hamburgerin Birgit Markl spiegelt sich das Leben in verschiedenen Farben. Das Malen ist für sie ein Weg, positive und negative Ereignisse des Lebens zu verarbeiten und dabei künstlerisch einen sozialkritischen Blick auf die heutige Gesellschaft zu werfen. Inspiriert durch ihren Großvater begann sie in frühester Kindheit mit Zeichnen. Heute findet die Hobbymalerin am Wochenende den Ausgleich zu ihrer Bürotätigkeit in der Acrylmalerei. Freuen Sie sich auf eine farbenfrohe Ausstellung.



© Birgit Markl

### 11. September „La dolce Vita“

Die Seele baumeln lassen, das können Sie bei dem Konzert „La dolce Vita“: Eine Stunde lang das Leben und schöne Musik genießen. Idalena Urbach und Gabriele Wulff singen und spielen italienische Arien und Klaviermusik. Freuen Sie sich auf einen beschwingten Nachmittag mit berührenden Melodien u.a. von Mozart und Händel, mit bekannten Stücken wie „Caro mio ben“ oder „O Mio Babbino Caro“ und Stücken zum Mitgehen wie „I Maccaroni“ oder „Santa Lucia“.

### 12. September

#### Die Medienboten stellen sich vor – eine Bücherhalle auf zwei Beinen



© Medienboten

Das Herz der MEDIENBOTEN schlägt für Menschen 60+: Die altersfreundlichen Angebote gibt es für zuhause, in Einrichtungen und in Bücherhallen. Wenn Sie gerne lesen oder Hör-

bücher hören, aber wegen Alter oder Krankheit nicht mobil sind, können Sie den Lieferdienst der Bücherhallen Hamburg nutzen: Ehrenamtliche Medienbot\*innen bringen Ihnen regelmäßig Medien (CD-Hörbücher, Großdruckbücher, Romane, Sachliteratur) nach Hause und lesen auf Wunsch kostenlos vor. Nur für den Medienlieferdienst brauchen Sie nur eine reduzierte Bücherhallen-Karte für 15 Euro im Jahr. Wer über wenig Geld verfügt, zahlt nichts.

### 3. September

#### Einführung in die Nintendo Spielkonsole

Wir haben eine neue Nintendo Spielkonsole, mit deren Hilfe gemeinsam Bowling, Golf oder andere Sportarten gespielt werden kann. Die Spiele auf der virtuellen Bowlingbahn, dem Golfplatz o.ä. ist leicht zu erlernen. Herr Detjen und Frau Meyer zeigen Ihnen gerne, wie es funktioniert. Anfänger\*innen oder Profis sind gleichermaßen willkommen! Wer nach einer Einführung auf den Geschmack gekommen ist, kann den Konsolen-Sport gern regelmäßig im

Gymnastikraum nachgehen.



© NSwitchTop

### 26. September

#### Guatemala. Unterwegs im Land der Maya

In dem kleinen wenig bekannten Land in Mittelamerika ist die Kultur der Maya heute noch lebendig: Historische Zeugnisse sind die imposanten Ruinenstädte mit ihren gewaltigen Pyramiden. Der Weg zu ihnen ist allerdings beschwerlich, denn sie liegen versteckt in den Tiefen des Dschungels – aber die Mühen lohnen sich. Bis heute stammt über die Hälfte der Einwohner von den Mayas ab. Manche ihrer Gebräuche sind für uns unverständlich und unsere für sie bestimmt auch. Auch wenn das Leben der Maya-Nachkommen nicht einfach ist, strahlen sie Gelassenheit und Fröhlichkeit aus. Und die spiegeln sich in ihren farbenfrohen Orten und Kleidern.



© Johannes Lenarz



## Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	10:00–13:00	Mandalas malen/erstellen (Kreativraum)	mit Monika Lipinski
	11:00–12:00	Nähservice (Köster-Zimmer)	mit Barbara Behrmann; jeden 2. Montag im Monat, Anmeldung erforderlich
	14:00	<b>Köster Bus</b> (Parkplatz A.-Dietrich-Stieg) Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr	EKZ Bramfeld 1. und 4. Montag im Monat Quarree 2. und 5. Montag im Monat Ohlsdorfer Friedhof 3. Montag im Monat
	14:00–17:00	Skat (Bastelraum)	mit Christel Bartels
	14:30–16.30	Handarbeiten & Klönen (Wohnzimmer)	mit Ingrid Emken; jeden 2. & 4. Montag im Monat
	15:00–17:00	Bowling Nintendo Switch (Gymnastikraum)	jeden 1. und 3. Montag im Monat
	18:00–20:00	Selbsthilfegruppe mit/ nach Krebs (Terrassenzimmer)	3. Montag im Monat
Dienstag	10:00–12:00	Offene Sprechstunde für Handy, Smartphone, Tablet, Laptop (Köster-Zimmer)	mit Christian Orłowski jeden letzten Dienstag im Monat
	11:00–14:00	Hobby-Malgruppe I (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Renate Listemann
	13:00–14:30	Autogenes Training (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	14:00	Blutdruckkontrolle (Köster-Zimmer)	
	15:00–17:00	Kniffel-Gruppe (Bastelraum)	mit Karin Mankau; jeden 2. Dienstag im Monat
Mittwoch	09:30–10:30	Gymnastik (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	10:45–11:45	Sitzgymnastik I (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	11:00–15:00	Kartenspiel Phase-10 (Clubzimmer)	mit Ursula Spiering (Warteliste!)
	12:00–13:00	Sitzgymnastik II (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	14:00–15:00	Der Mittwochs-Talk (Terrassenzimmer)	mit Ilse G. Boesén; jeden 2. Mittwoch im Monat
	14:30–16:30	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße (Bastelraum)	mit Eva Langer und Marion Schröder
	14:30–18:00	Skat und andere Kartenspiele (Caroline-Zimmer)	mit Renate Robe
	15:00–17:00	Nähkästchen-Treffen (Terrassenzimmer)	jeden 3. Mittwoch im Monat
	15:00–16:00	Bibelgespräche (Terrassenzimmer)	mit Pastor Ulrich Thomas; jeden 1. Mittwoch im Monat
	15:00–16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates (Clubzimmer)	jeden letzten Mittwoch im Monat
Donnerstag	15:30–17:00	Gymnastik (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	09:00–11:00	Frühstück mit Diskussion (Café)	jeden Donnerstag; 5,50/4,- € mit Clubkarte Anmeldung bis Mittwoch 11:30 Uhr erforderlich
	10:00–11:00	Qigong (Gymnastikraum)	mit Michaela Knopf; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	10:00–11:30	Nordic-Walking-Kurs Angebot von SC Urania	Die Teilnahme für Mitglieder im SC Urania ist frei. Alle anderen zahlen 20,- € für 10 Einheiten a 90 min.
	10:30–11:30	Polizei Sprechstunde (Köster-Zimmer)	mit Olaf Geisweller; jeden 1. Donnerstag im Monat
	11:00–12:00	Sitzgymnastik III (Gymnastikraum)	mit Michaela Knopf; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	11:00–14:00	Hobby-Malgruppe II (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski
	13:30–15:00	Yoga I (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	14:00–16:00	<b>Köster Bus:</b> Schwimmbad Wandsbek (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
	14:15–15:15	Gedächtnistraining (Terrassenzimmer)	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Do im Monat
	15:00–16:30	Yoga II (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	15:00–18:00	Klabberjas (Bastelraum)	mit Renate Drochner
Freitag	17:00–18:00	Literarische Begegnungen (Köster-Zimmer)	mit Erich Krieg
	09:30–10:30	Yoga-Kurs (Gymnastikraum)	mit Angela und Ulrich Lucas; 18,-/10,- € mit Clubkarte
	10:00–11:30	Englisch (A2) (Terrassenzimmer)	Angebot AWO; fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich 100,- €, vierteljährlich
	13:00–15:00	Line Dance (Gymnastikraum)	mit Maria Rohwoldt; 14,-/10,- € mit Clubkarte
	14:00–17:30	Schach-Gruppe (Heinrich-Zimmer)	mit Karl-Heinz Menzel; jeden 1. und 3. Freitag im Monat
	15:00–16:30	Platt bi Kösters I und II (Terrassenzimmer)	I: Fr. Malchau; jeden 2. Freitag im Monat II: Fr. Büttner; jeden 4. Freitag im Monat
	15:00–18:00	Kleiner Singkreis (Caroline-Zimmer)	letzter Freitag im Monat
	16:00–17:00	Bewegung mit Musik (Gymnastikraum)	mit Anita Volkmer

Die angegebenen Preise verstehen sich als Monatsbeiträge. Die Zahlung der Kursgebühr ist ausschließlich für jeweils einen ganzen Monat möglich und nicht anteilig für Einzeltermine.