



© Živilė Meyer

Liebe Leser*innen,

wir haben Ihnen für Januar bis März wieder ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt und hoffen, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können. Wir freuen uns über Wünsche und Anregungen, gerne auch bei unserer regelmäßig stattfindenden Veranstaltungsplanung (der nächste Termin ist der 4.2.2025).

Ihre Živilė Meyer

- Leitung Veranstaltungen -



© B. Behrmann

Aktivurlaub 2025 – Fintel, Lüneburger Heide, 22.–26. September 2025

In diesem Jahr bieten wir, aufgrund der großen Nachfrage, wieder den Aktivurlaub in Fintel in der Lüneburger Heide an. Das Eurostrand Resort Lüneburger Heide ist eine sehr grüne Anlage mit 80 Ferienhäusern. Sie erwartet Vollpension mit täglich wechselndem Themenbuffet, einmal die Woche ein großes Tortenbuffet, alkoholfreie und alkoholische Getränke, Show- und Entertainmentprogramm, Tanzabende mit DJ, Nutzung zahlreicher Freizeitangebote (z.B. Sauna, Schwimmbad, Minigolf u.v.m.), An- und Abreise per Bus, zwei Halbtages- und ein Ganztagesausflug. Bis Redaktionsschluss war der endgültige Preis noch nicht bekannt. Die Reisekosten werden sich auf ca. 500 bis 560 Euro für ein Einzelzimmer incl. An- und Abreise belaufen. Die Anmeldung ist ab sofort bis zum 15.3.2025 für den Aktivurlaub am Empfang möglich!

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner*innen, Clubmitglieder und Gäste. Die Anmeldungen erfolgen wie immer an unserem Empfang. Clubmitglieder und Gäste können auch telefonisch unter Tel. 040/69 70 62-0 Reservierungen vornehmen. Der Empfang ist Montag bis Donnerstag von 8:30–17:00 Uhr und am Freitag bis 13:00 Uhr besetzt. Der Zusatz „Anmeldung erforderlich“ bedeutet, dass eine Anmeldung aus organisatorischen Gründen unbedingt von Nöten ist. Bedenken Sie bitte, dass die beliebten 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. Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn. Bewohner*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können einen Zuschuss oder eine Befreiung beim Unterstützungsfond beantragen.

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

Englisch-Konversationskurs ab Januar

Haben Sie Lust, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und in lockerer Atmosphäre über Alltagsthemen zu sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier geht es nicht um Grammatik, sondern um Wortschatz und Sprechen. Anhand kurzer englischer Texte, Bilder und Fotos oder Arbeitsaufgaben entstehen verschiedene Gesprächsanlässe, die Sie dann in Kleingruppen diskutieren können. Geleitet wird der Kurs von einer langjährig erfahrenen Englischlehrerin, die vor allem die Freude an der Fremdsprache vermitteln möchte. Der 90-minütige Kurs, 6 Termine dienstags, wird alle 14 Tage im Bastelraum stattfinden. Starttermin ist der 7. Januar 2025. Kosten für den gesamten Kurs 14,- Euro/10,- Euro mit Clubkarte.

Die Fensterputzer sind im Haus!

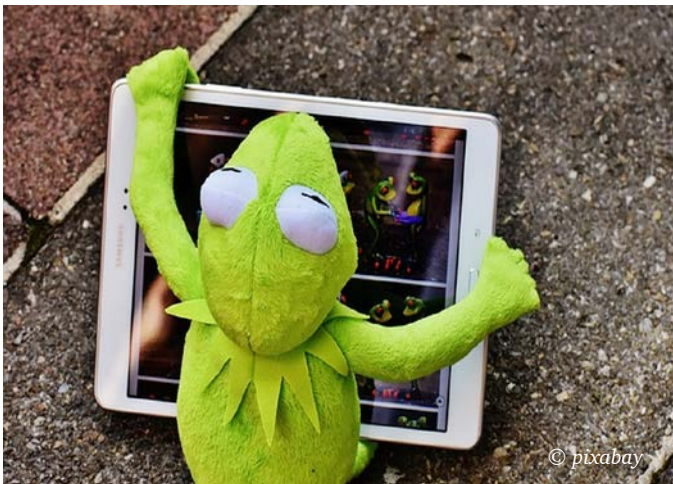
Wenn Sie Martin Harneit und sein Team von „Reini GmbH“ mit der Reinigung Ihrer Fenster beauftragen möchten, melden Sie sich bitte bis eine Woche vor dem jeweiligen Termin am Empfang der Köster-Stiftung an. Die Kosten für eine 1-Zimmer-Wohnung betragen 24,- Euro und für eine 2-Zimmer-Wohnung 34,- Euro. Termine für das 1. Quartal 2025 waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Die Termine werden im Köster-Aktuell veröffentlicht.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Dienstag, 7.1. 14:00 Uhr	Englisch-Konversationskurs 6 Termine je 1,5 Stunden alle 14 Tage mit Renate Schreiber	Bastelraum € 14,-/€ 10,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 9.1. 11:00 Uhr	Neujahrsfrühstück	€ 18,50 Café Anmeldung erforderlich
Montag, 13.1. 10:00 Uhr	Tablet-Kurs 3 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 10,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 13.1. 15:00 Uhr	Klassik-Freunde Franz Schubert: Symphonie Nr. 9 „Die Große C-Dur“ und Ludwig van Beethoven: Klavierkonzert Nr. 4 mit Inga Pahlow	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 14.1. 18:00 Uhr	Podiumsdiskussion zu den Bürgerschaftswahlen: Welche Bedeutung hat die Bürgerschaftswahl für den Stadtteil Barmbek-Nord? Diskutieren Sie mit Parteienvertreter*innen	Café Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 16.1. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 16.1. 16:00 Uhr	Festliches Neujahrskonzert mit den Studierenden der Hochschule für Musik und Theater	Saal € 14,-/€ 12,- mit Clubkarte, incl. ein Glas Sekt Anmeldung erforderlich
Montag, 20.1. 16:00 Uhr	KURZFILMTAG Teil I Der KURZFILMTAG lädt dazu ein, intensive Gemeinschaftsmomente zu erleben mit Sophia Funck	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
Dienstag, 21.1. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 23.1. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Sahara – Nord-Süd-Durchquerung 2002 Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 27.1. 16:00 Uhr	KURZFILMTAG Teil II Der KURZFILMTAG lädt dazu ein, intensive Gemeinschaftsmomente zu erleben mit Sophia Funck	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich

13. Januar

Tablet-Kurs

Wie funktioniert eigentlich ein Tablet? Was kann ich damit machen? Wie komme ich ins Internet? Wir bieten einen Tablet-Kurs, der 3 Termine je 2 Stunden umfasst und auf lediglich 2 Personen begrenzt ist, um auf individuelle Fragen gezielt eingehen zu können. In diesem Kurs, der von Stefan Bruns geleitet wird, lernen Anfänger*innen und Fortgeschrittene das eigene Gerät kennen und nutzen. Neben der technischen Bedienbarkeit wie Bildschirmberührung, werden Sie grundlegende Funktionen wie Internet, E-Mail, Foto, Musik und Vernetzung mit ausgewählten Beispielen anwenden lernen. Abgerundet wird der Kurs mit einem Überblick über nützliche Apps, deren Funktion und Installation. Bei Bedarf kann ein Tablet für den Kurs und die Zeit zwischen den Kurs-Terminen kostenlos ausgeliehen werden.



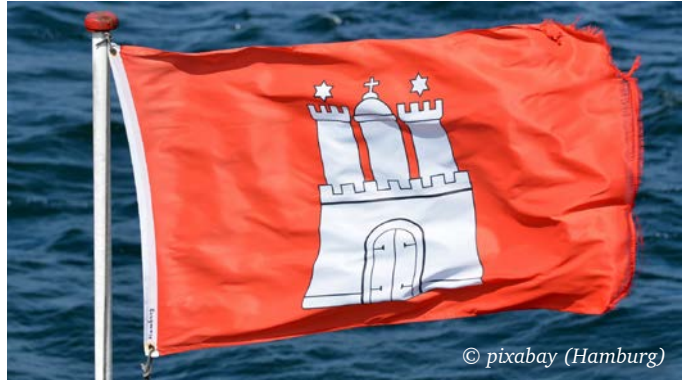
20. und 27. Januar

KURZFILMTAG

Der KURZFILMTAG lädt ein, das Genre „Kurzfilm“ zu feiern. Ob Kino, Schule, Verein, private Initiative oder Mehrgenerationenhaus – alle können mitmachen! Der KURZFILMTAG lädt dazu ein, intensive Gemeinschaftsmomente zu erschaffen, zu erleben und Verbindungen einzugehen: mit den Kurzfilmen, mit dem Moment, mit den Mitmenschen. Auch bei uns in der Senior*innen Wohnanlage im Vogelviertel werden im Wohnzimmer Kurzfilme unter dem diesjährigen Motto „Banden bilden“ gezeigt.

14. Januar

Podiumsdiskussion zu den Bürgerschaftswahlen im Hamburg



Am 2. März 2025 wählt Hamburg seine 121 Bürgerschafts-abgeordneten. Auf das Ergebnis dürfen wir gespannt sein. Welche Parteien werden sich bei dieser Wahl ein Kopf-an-Kopf Rennen liefern? Wir haben in die Seniorenwohnanlage im Vogelviertel die Kandidierenden aus unterschiedlichen Parteien eingeladen. Welche Bedeutung hat die Wahl für den Stadtteil Barmbek-Nord? Wie steht es mit der Verbesserung der Mobilität in Hamburg? Nutzen Sie die Gelegenheit, mit den Politiker*innen zu diskutieren.

23. Januar

Sahara – Nord-Süd-Durchquerung 2002



Die Sahara ist mit 9,2 Mio. km² mit Abstand die größte Sandwüste der Erde. Sie ist mehr als 25mal so groß wie Deutschland. 2002 gab es nur wenige km ausgebaute Straßen. Die übrigen Strecken mussten auf häufig versandeten Pisten zurückgelegt werden. Als Fahrzeug diente ein 3-achsiger Allrad-Bus mit Schlafanhänger. Die Route beginnt in Tunis, der Hauptstadt Tunesiens und erreicht am 17. Tag nach 3.200 km die Wüstenstadt Agadez im Niger. Die Wüste ist keineswegs eintönig. Wir erleben unterwegs die vielfältigen Erscheinungsformen von Wüste.“

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<p>Montag, 3.2. 11:00 Uhr</p>	<p>Tablet-Kurs 3 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden</p>	<p>Terrassenzimmer € 10,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 3.2. 18:00 Uhr</p>	<p>Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Hamburger Pannfisch mit Senfsauce, Gurkensalat und Bratkartoffeln</p>	<p>Saal € 18,50 Anmeldung am 23.1. im Café</p>
<p>Dienstag, 4.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Veranstaltungsplanung für zukünftige Veranstaltungen mit Živilė Meyer</p>	<p>Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mittwoch, 5.2. 15:30 Uhr</p>	<p>„Alpenüberquerung light“ Von Bad Wörishofen nach Bozen mit Kneipp mit Heike A. Gödeke</p>	<p>Saal um Spenden wird gebeten Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 10.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Besinnliche Weihnachtsstunde Neues Jahr Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Donnerstag, 13.2. 18:30 Uhr</p>	<p>Fremde Länder – fremde Menschen Südafrika 1 – Lebensfreude am Kap der Guten Hoffnung Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Dienstag, 18.2. 15:00 Uhr</p>	<p>BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Donnerstag, 20.2. 15:30 Uhr</p>	<p>Köster informiert Die Medienboten der Bücherhalle stellen sich vor mit Christine Reißmann</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Dienstag, 25.2. 15:00 Uhr</p>	<p>Kultur im Koffer Musikalische Hommage an Viktor Hartmann mit russischer Musik, Bildern und einer kleinen Plauderei, mit Kulturbotschafterin Jutta Fürst</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>

5. Februar

„Alpenüberquerung light“ von Bad Wörishofen nach Bozen mit Kneipp



© Heike A. Gödeke

Wandern und Pilgern ist beliebt bei alt und jung besonders in der heutigen Zeit: Ob als eine Art Auszeit vor einem neuen Lebensabschnitt oder sich einfach mal aus dem normalen Rhythmus ausklinken, können Gründe hierfür sein. Wandern und Pilgern auf den Spuren des Wörishofener Wasserdoktors „Sebastian Kneipp“ bezieht alle diese Aspekte mit ein und ermöglicht gleichzeitig einen Impuls dem eigenen Ziel „Gesundheit“ näher zu kommen. Kommen Sie in diesen Vortrag mit auf die Wanderung und erleben Sie ganz praktisch die einzelnen Tour-Etappen. Erfahren Sie dabei viel Wissenswertes über die wohltuende-immunstärkende Wirkung von Kneipp-Wasseranwendungen und wie Sie diese selbst zu Gesundheitszwecken täglich bei sich selbst einsetzen können.



© Medienboten

13. Februar

Südafrika 1 – Lebensfreude am „Kap der Guten Hoffnung“

Der Staat Südafrika ist mehr als 3½-mal größer als Deutschland. Unsere Reise führt in den Südwesten dieses großen Landes: Am „Kap der Guten Hoffnung“, das ursprünglich „Kap der Stürme“ hieß, treffen Atlantik und Pazifik zusammen. Die sogenannte „Kap Region“ wird zu Recht das schönste Ende der Welt genannt. Neben den endlos langen Küsten mit ihren interessanten Meeresbewohnern finden wir in sanften Tälern stattliche Weingüter, deren edle Produkte auch in Europa gerne genossen werden. Auf der sogenannten „Garden-Route“ hat die Natur noch viele weitere Schönheiten zu bieten. Mittelpunkt der Region ist das vom milden Klima verwöhnte Kapstadt – ein friedlicher Treffpunkt der unterschiedlichsten Menschen. Das Stadtbild überrascht die Besucher mit seiner bunten Mischung von Altem und Neuem.



© Johannes Lenarz

20. Februar

Die Medienboten stellen sich vor – eine Bücherhalle auf zwei Beinen

Das Herz der MEDIENBOTEN schlägt für Menschen 60+: Die altersfreundlichen Angebote gibt es für zuhause, in Einrichtungen und in Bücherhallen – durchgeführt von Ehrenamtlichen. Wenn Sie gerne lesen oder Hörbücher hören, aber wegen Alter oder Krankheit nicht in eine Bücherhalle kommen können, können Sie den Lieferservice der Bücherhallen Hamburg nutzen: Ehrenamtliche Medienbot*innen bringen Ihnen regelmäßig Bücherhallen-Medien (CD-Hörbücher, Großdruckbücher, Romane, Sachliteratur) nach Hause und lesen auf Wunsch auch vor. Alle Vorleseangebote sind kostenlos. Nur für den Medienlieferdienst brauchen Sie eine reduzierte Bücherhallen-Karte für 15 Euro im Jahr. Und wer über wenig Geld verfügt, zahlt nichts (ein schriftlicher Nachweis ist nicht erforderlich).

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 3.3. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Roastbeef rosa gebraten mit Remouladen-Souce, Salatbeilage und Bratkartoffeln	Saal, € 18,50 Anmeldung am 20.2. im Café.
Dienstag, 4.3. 15:00 Uhr	Köster informiert Makuladegeneration – was ist das eigentlich? Von und mit der Patientenvereinigung von Menschen mit Netzhauterkrankungen, mit Jutta Fürst, Beraterin für Makuladegeneration von PRO RETINA e.V.	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 6.3. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 6.3. 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil X „Wer beatet mehr?“ mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 6,-/€ 4,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 6.3. 17:00 Uhr	Vernissage „see-hafen“ Bilderausstellung von Regine von Bredow	Foyer Anmeldung erbeten
Montag, 10.3. 11:00 Uhr	Tablet-Kurs 3 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 10,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Dienstag, 11.3. 15:30 Uhr	„Kathi goes America“ – Kathi auf Reisen Teil 3 60/70er Jahre Roadtrip auf den Spuren von Woodstock. Mit Charme, Witz & einem Koffer voller unvergessener Melodien!	Saal € 16,-/€ 14,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 13.3. 15:00 Uhr	Köster informiert Gesunde und nachhaltige Ernährung mit kleinem Budget mit Frederike Rauer von der Verbraucherzentrale Hamburg e. V.	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 18.3. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 20.3. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Tansania – die Serengeti lebt Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Samstag, 22.3. 18:00	Griechisches Fest mit Musik und Kulinarischem aus Griechenland mit Iason Liossatos	Café Anmeldung erforderlich
Dienstag, 25.3. 15:30 Uhr	Soweit die Füße tragen ... Als Pilgerin unterwegs auf dem zweiten Abschnitt des Camino del Norte. Mit Beate Kammigan	Saal Anmeldung erforderlich

6. März

Vernissage „see-hafen“

Ob krumme Kräne, meckernde Möwen oder die dicken Docks – diese Bilder sind Hamburg! Die schnelle und grob gespachtelte Malweise der Bilder hat etwas von der spröden, leicht schroffen Art der Norddeutschen. Gleichzeitig leben die Ölbilder durch ihre Leuchtkraft und Lebendigkeit. Regine von Bredow wurde in Bremen geboren und kam durch ihr Studium an der Fachhochschule für Gestaltung nach Hamburg. Seitdem arbeitet sie als selbstständige Grafik-Designerin hier in ihrer Wahlheimat. Ihre Bilder stellt sie seit Ende 2007 regelmäßig innerhalb Deutschlands aus. Nachdem der Bilderzyklus „see-hafen“ bereits im Altonaer Museum, auf der Cap San Diego und in der Finanzbehörde ausgestellt wurde, wird ein Teil der Werke ab 6.3. in der Galerie der Köster-Stiftung zu sehen sein.

11. März

„Kathi goes America“ – Konzert Teil 3

© Katharina Martin

In New York angekommen stürzt sich Kathi gleich ins nächste Abenteuer. Sie begibt sich auf einen Roadtrip durch die späten 60er und wilden 70er Jahre mitten durch Amerika. Zwischendurch macht sie Halt in Nashville, zieht mit einer Hippie Gang durch die Lande, fährt auf einer Harley die Route 66 entlang, macht Halt an der Ponderosa Ranch – bis ihre Reise schließlich auf der großen Bühne in Woodstock ihren krönenden Abschluss findet. Kommen Sie mit ins Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Wer die Evergreens, Rockklassiker und Schlager dieser Zeit liebt, ist hier genau richtig. Sind Sie live dabei, werden Sie Kathis Charme verfallen.

6. März

„Wer beatet mehr?“

Am 4. April 1964 geschah in den USA etwas bisher nie dagewesenes. Die Plätze eins bis fünf der US-Pop-CHARTS wurden erstmals von den gleichen Interpreten belegt, und es waren – die Beatles. Die Namensgeber der „neuartigen Beatmusik“ trugen auch dazu bei, dass die deutsche Schlagerindustrie ab 1965 ihren bis dahin sicher geglaubten Spitzenplatz dauerhaft räumen musste. Und in der damaligen Bundesrepublik bekam der Beat sogar einen eigenen Club.



© Barmbeker Schallarchiv

20. März

Tansania – die Serengeti lebt

© Johannes Lenarz

Das ostafrikanische Land ist das Kerngebiet des Serengeti-Wild-Reservates, der eine Größe von 30.000 km² besitzt. Durch dieses riesige Gelände ziehen mehr als 1,5 Millionen pflanzenfressende Wildtiere – immer auf der Suche nach nicht vertrockneten Weideflächen. Die bekanntesten sind die verschiedenen Antilopen, Gazellen, Zebras, Elefanten. Ihnen folgen die Fleischfresser – vor allem die mehr als 3.000 Löwen, aber auch Leoparden, Hyänen u.a. Hinzu kommen über 500 Vogelarten. Alle Wildtiere sind streng geschützt. Das führt immer wieder zu Konflikten mit den Menschen, die in diesem Gebiet leben und auch noch Teile ihrer Weideflächen verloren haben. Ein besonderes Juwel Tansanias ist die vor der Küste liegende Gewürz-Insel Sansibar, die den Besucher in den Orient versetzt. Und es gibt eine familiäre Verbindung zu Hamburg – eine Sultanstochter ist auf dem Ohlsdorfer Friedhof begraben.

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
	14:00–17:00	Skat (Bastelraum)	mit Christel Bartels
	14:30–16.30	Handarbeiten & Klönen (Terrassenzimmer)	mit Ingrid Emken; jeden 2. und 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)	jeden 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
	11:00–12:00	Denksport „Ana Musik 4 Brain“ (Gymnastikraum)	mit Ana Cunha; 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	11:00–13:00	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)	
	15:00–16:00	Chor (Saal)	alle 14 Tage; mit Atena Sabokbar
	15:00–17:00	Bowling Nintendo Switch (Gymnastikraum)	jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
Mittwoch	15:00–17:00	Kniffel-Gruppe (Bastelraum)	mit Karin Mankau; jeden 2. Dienstag im Monat
	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
	12:00–13:00	Sitzgymnastik II (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	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	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 vom SC Urania	Die Teilnahme für Mitglieder im SC Urania ist frei. Alle anderen zahlen 20,- € für 10 Einheiten à 90 Min.
	10:30–11:30	Polizei-Sprechstunde (Köster-Zimmer)	mit Olaf Geisweller; jeden 1. Donnerstag im Monat
	11:00–13:00	Hobby-Malgruppe II (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Renate Rubarth
	14:15–15:15	Gedächtnistraining (Terrassenzimmer)	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
	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.