



© Živilė Meyer

Liebe Leser*innen,

wenn die Tage kürzer und die Sonnenstrahlen spürbar kühler werden, ist es ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Herbst beginnt. So haben wir für diese Jahreszeit geplant und Ihnen für Oktober, November und Dezember, neben Boßeltour, Verkauf von Adventsgestecken, Vorträgen, Konzerten und stimmungsvoller Lichterfahrt ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können. Sollten Sie selbst Ideen oder Anregungen für Veranstaltungen haben, kommen Sie gerne zu unserer Veranstaltungsplanung am 5. November 2024. Bei allen Veranstaltungen stellen wir unser Spendenschwein auf und freuen uns, bei Möglichkeit, über Spenden.

Ihre Živilė Meyer

- Leitung Veranstaltungen -

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.



© HD

Martinsmarkt

Unser Martinsmarkt ist ein Highlight im Barmbeker Spätherbst. Die Marktstände und ein buntes Programm locken jedes Jahr tausende Besucher*innen zum Entdecken und Erleben. Neben einem vielfältigen Angebot

von Kunsthandwerk, Schönerm, Dekorativem, vielen Leckereien und Hausführungen erwartet die Besucher*innen eine Tombola mit begehrten Preisen. Ab 12 Uhr können Laternen gebastelt werden. Um 17:30 Uhr startet der große Laternenumzug durch die Nachbarschaft.

Weihnachtsfeiern



© ZM

Wie immer feiern wir in der Vorweihnachtszeit an zwei Tagen in zwei Räumen unsere Weihnachtsfeiern. Bewohner*innen und Köster-Clubmitglieder sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Am Montag, 09.12., und Dienstag, 10.12., werden Saal und Köster-Café festlich hergerichtet. Dieses Jahr wird, wie auf der Bewohner*innen-Versammlung angekündigt, eine Kostenbeteiligung von 3,- Euro pro Person erhoben. Freuen Sie sich auf Lieder zum Mitsingen und eine Märchenerzählerin! Amüsantes oder Besinnliches aus den eigenen Reihen wird auch nicht fehlen. Wenn Sie Lust haben, ein Gedicht oder eine Kurzgeschichte vorzutragen, melden Sie sich gerne.

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 4. Quartal 2024 waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Die Termine werden im Köster-Aktuell veröffentlicht.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Dienstag, 8.10. 15:30 Uhr	Kultur im Koffer Mozart und Beethoven: „Zwei Quintette für Klavier und Bläser“ mit Kulturbotschafterin Jutta Fürst	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 10.10. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Sonntag, 13.10. 11:00 Uhr	Jazz-Frühshoppen mit der Dixieland Jazzband „Schnelsen StomperS“ Kleiner Snackteller im Preis inbegriffen	Café € 19,- Anmeldung erforderlich
Montag, 14.10. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Rotbarschfilet auf Spitzkohl, Flusskrebssrahm und Dillkartoffeln	Saal, € 18,50 Anmeldung am 2. und 3. Oktober im Café
Dienstag, 15.10. 14:00 Uhr	Boßeln im Klövensteen/Hamburg-Rissen mit anschließendem Grünkohlessen in der Pony Waldschänke (Gefördert durch die Freie und Han- sestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Nord)	Abfahrt Torbogen Meisenstra- ße, Rückkehr ca. 19:15 Uhr € 53,-/€ 38,- mit Clubkarte
Donnerstag, 17.10. 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil IX „Ein Club voller Stars verändert Hamburg und die Welt“ mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 6,-/€ 4,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 17.10. 18:00 Uhr	Wir feiern Oktoberfest mit Brezel und Weißwurst – Musiker Dietmar Peitzmeier sorgt für Wiesenstimmung	Café € 26,-/€ 19,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 21.10. 11:00 Uhr	Tablet-Kurs 6 Termine je 2 Stunden – mit Stefan Bruns Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 21.10. 15:00 Uhr	Köster informiert Was ist und kann die Selbsthilfe? – Chancen, aber auch Grenzen kennenlernen mit Katja Urbainczyk, Selbsthilfeberaterin	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 22.10. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 24.10. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Armenien – an der Grenze zwischen Ost und West Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 28.10. 14:00 Uhr für Ausstellende 14:30 Uhr für Besucher*innen	Kost Nix Basar	Saal Für die Ausstellenden Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 30.10. ab 14:00 Uhr	Modemobil – Mode, die zu Ihnen kommt mit der aktuellen Herbst-Winter-Kollektion	Saal

8. Oktober

Kultur im Koffer

**Mozart und Beethoven:
Zwei Quintette für Klavier und Bläser**

Wolfgang Amadeus Mozart und Ludwig Beethoven komponierten beide jeweils ein Quintett für Klavier, Oboe, Klarinette, Horn und Fagott. Beide in ähnlichem Satzbau, beide in derselben Tonart (Es-Dur), beide fast gleich lang. Kulturbotschafterin Jutta Fürst erzählt Ihnen etwas über die Entstehung der beiden Werke und sie bringt beide Werke auf einer CD zu Gehör.

15. Oktober

Boßeln im Klövensteen

Die diesjährige Boßeltour führt ins Klövensteen, nach Hamburg-Rissen. Die freie Natur und ein kräftiger Boßelschluck laden ein, den ostfriesischen Volkssport dort auszuüben. Ein sportlicher Spaziergang (ca. 1,5 Std.) führt auf festen Wegen durch das Waldgebiet. Eine kürzere Strecke (ca. 1 Std.) wird ebenso angeboten. In unmittelbarer Nähe befindet sich das Restaurant „Pony Waldschänke“. Dort erwartet uns ein Grünkohl-Essen in geselliger Runde. Gegen 19:15 Uhr werden wir zurück sein.



21. Oktober

**Was ist und kann die Selbsthilfe?
Chancen und Grenzen kennenlernen**



KISS Hamburg stellt sich als eine in Hamburg einzigartige Einrichtung vor und berichtet über die Vielfalt der Selbsthilfe. Im Vortrag erfahren Sie etwas über die Themen, über die sich die ca. 1000 Selbsthilfegruppen und -verbände, die es in Hamburg gibt, austauschen. Denn Selbsthilfe bedeutet, dass die betroffenen Menschen ihre eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv werden. Ein gemeinsames Thema verbindet und stärkt Menschen, die unter einer gleichen Krankheit, Behinderung oder besonderen seelischen Situation leiden. Im Anschluss an den Vortrag kann es gerne zu anregenden Gesprächen und Diskussionen rund um das Thema kommen.

17. Oktober

**Auf Spurensuche in der Vergangenheit,
Teil IX**



Der 13. April 1962 war eigentlich kein spektakulärer Tag. Es war bewölkt, bei einer Höchsttemperatur von sechs Grad plus, halt ein typischer Hamburger Sonnabend wie viele andere auch. Aber an diesem Abend eröffnete in der großen Freiheit 39 ein Club für die Stars, der die Musikgeschichte verändern wird. Dieses Ereignis und noch einige andere Themen, wie z.B. die verheerende Sturmflut 1962 und die IGA63, werden wir gemeinsam im Rückblick auf die Jahre 1962 und 1963 Revue passieren lassen.

24. Oktober

Armenien – Land an der Grenze zwischen Ost und West

Armenien liegt an der Grenze zwischen Europa und Asien. Es bildet aber nicht nur die Grenze zum Orient, sondern stellt auch die Trennlinie zwischen Christentum und Islam dar. Große Teile des Landes liegen im vorderen Kaukasus – ein monumentales Gebirge mit Gipfeln bis zu 4.000 m Höhe. Diese Landstriche sind bis heute noch wenig erschlossen – sie liegen im Dornröschenschlaf. Neben den sehenswerten Berglandschaften und dem schimmernden Sewansee sind es vor allem die unzähligen Kirchen und Klöster, die uns staunen lassen. Infolge der bis heute andauernden Auseinandersetzungen um die Vorherrschaft in dieser Region ist das Land verarmt, aber das alte Sprichwort gilt noch heute: „Was die Armenier nicht in den Taschen haben, haben sie übertoll in ihren Herzen.“

© grigoryepremyan – AdobeStock

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 4.11. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Ofenfrische Gänsekeule mit Apfelrotkohl, Orangenjus und Petersilienkartoffeln	Saal € 19,50 Anmeldung am 23. und 24. Oktober im Café
Dienstag, 5.11. 15:00 Uhr	Veranstaltungsplanung für zukünftige Veranstaltungen mit Živilė Meyer	Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich
Sonntag, 10.11. ab 11:00 Uhr	Martinsmarkt 11:00 Uhr Öffnung der Verkaufsstände, Tombola und Besichtigungen 16:00 Uhr Tombola-Hauptziehung 17:30 Uhr Laternenumzug	Begegnungszentrum und Innenhof der Wohnanlage im Vogelviertel Eintritt frei
Mittwoch, 13.11. 15:30 Uhr	Kultur im Koffer Die Beatles Ein Vortrag mit viel Musik! mit Kulturbotschafter Dietrich Schilling	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 14.11. 15:30 Uhr	Heilsames Singen mit Melanie Wilde Der Gesundheitserreger ohne Nebenwirkungen	Saal € 6,-/€ 4,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 19.11. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 25.11. 15:30 Uhr	Klaviernachmittag mit Juraj Gesang und Moderation, erfrischend, anders, locker mit Juraj Sivak	Saal € 15,-/€ 13,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 28.11. 14:00 Uhr	Verkauf von Adventsgestecken mit unserem Kooperationspartner Hamburg Floristik	Saal
Donnerstag, 28.11. 17:00 Uhr	Licht an – Konzert an einem kleinen, schön beleuchteten Weihnachtswald mit den BilleBläsern, Glühwein und Suppe	Innenhof unserer Wohnanlage im Vogelviertel

10. November

Martinsmarkt

Unser Martinsmarkt ist ein Highlight im Barmbeker Spätherbst. Die Marktstände und ein buntes Unterhaltungsprogramm locken jedes Jahr tausende Besucher*innen zum Entdecken und Erleben. Neben einem vielfältigen Angebot an Kunsthandwerk, Schönem, Dekorativem, vielen Leckereien und Hausführungen erwartet die Besucher*innen erneut eine Tombola. Es gibt wieder begehrte Preise. Ab 12 Uhr können Laternen gebastelt werden. Um 17:30 Uhr startet der große Laternenumzug durch die Nachbarschaft.



© HD

25. November

Klavier Nachmittag mit Juraj



© Juraj Sivak

Melodien aus den 50er, 60er und 70er Jahren sowie Werke von Frédéric Chopin und Andrew Lloyd Weber. Als Pianist mit großer Reputation und unzähligen Konzertauftritten vor internationalem Publikum, wird uns Juraj Sivak einen unvergesslichen Klaviernachmittag bereiten. Mit einem Repertoire von leichter Klassik über zeitlose Evergreens, Musicals, Boogie und Blues gestaltet er sein Programm mit Feinsinn und leichter Hand. Durch individuelle Interpretation der Musikstücke und mit charmanter Moderation wird er uns durch den Nachmittag führen.

14. November

Heilsames Singen mit Melanie Wilde – Der Gesundheitserreger ohne Nebenwirkungen

Melanie Wilde kommt wieder in die Wohnanlage im Vogelviertel und erfreut uns, wie beim letzten Mal, mit gemeinsamem Singen. Beim leistungs- und notenfremden Singen spüren Sie die Lebensfreude und Verbundenheit und erleben die wohlthuende Wirkung der Begegnung. Sie können neue Lebenskraft und Energie tanken, Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden steigern und Ihr Immunsystem stärken. Spaß und Freude stehen im Vordergrund. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.



© Melanie Wilde

28. November

Licht an!

Ein kleiner, schön beleuchteter Weihnachtswald wird dieses Jahr den Innenhof schmücken und die Bewohner*innen der Wohnanlage im Vogelviertel und Gäste auf die Adventszeit einstimmen. Unser Geschäftsführer Holger Detjen wird die Bäume persönlich aussuchen. Für die musikalische Untermalung sorgen die BilleBläser. Glühwein und eine deftige Suppe wärmen die Besucher*innen bei hoffentlich winterlichen Temperaturen.



© ZM

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 2.12. 15:00 Uhr	Besinnliche Weihnachtsstunde Weihnachten Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 2.12. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Grünkohl mit Kassler Nacken, Backe und Kohlwurst und krossen Drillingen	Saal € 17,90 Anmeldung am 20. und 21. November im Café
Dienstag, 3.12. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 5.12. 17:00 Uhr	Vernissage Ein Hamburger sucht das Weite ... Fotografien von Klaus Walter	Foyer Anmeldung erbeten
Donnerstag, 5.12. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Mali 2 – zu Gast beim geheimnisvollen Volk der Dogon Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 9.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier I Festliches und Besinnliches für Bewohner*innen und Clubmitglieder	Café und Saal € 3,- Anmeldung erforderlich
Dienstag, 10.12. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier II Festliches und Besinnliches für Bewohner*innen und Clubmitglieder	Café und Saal € 3,- Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 12.12. 16:00 Uhr	Hausführungen Wir führen durch unsere Wohnanlage im Vogelviertel und besichtigen beispielhafte Wohnungen	Bitte melden Sie sich bei unserer Hausverwaltung an, Frau Kiessling, Tel.: 040 / 69706215
Montag, 16.12. 17:00 Uhr	Weihnachtskonzert mit Gospel Chor „St. Johns Gospel Voices“	Saal € 12,-/€ 10,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 17.12. 14:30 Uhr	Lichterfahrt durch Hamburg Stadtrundfahrt durch Hamburg inkl. Kaffee & Torte bei „adam & sophie“ Die Ausfahrt ist für Rollatorfahrer*innen geeignet. Gefördert durch die Hildegard und Horst Röder-Stiftung	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 19:00 Uhr € 38,-/€ 18,- mit Clubkarte weitestgehend barrierefrei Anmeldung erforderlich ab 15.10.
Dienstag, 24.12. 14:30 – 16:00 Uhr	Kaffee am Heiligabend – geschlossene Gesellschaft –	Köster-Café

5. Dezember

Vernissage „Ein Hamburger sucht das Weite ...“

Unterwegs mit dem Schiff findet der Hamburger Fotograf Klaus Walter seine Motive auch im Norden Europas. Lassen Sie sich von seinen fotografischen Eindrücken der norwegischen Küste mit ihren atemberaubenden Fjorden und lebendigen Städten inspirieren. Das schottische Hochland hingegen, die Hauptstadt Edinburgh und die Orkney-Inseln beeindrucken durch sagenhafte Landschaften mit Burgen und Seen. Seine Arbeiten zeigen wir bis zum 5. März 2025 in der Galerie der Köster-Stiftung. Wir laden Sie herzlich ein zur Vernissage.



© Klaus Walter

16. Dezember

St. John's Gospel Voices

Mitreißend, nachdenklich und intensiv sind die Konzerte dieser Gruppe von Sänger*innen, die unermüdlich einen Gospel nach dem anderen präsentieren. Eine Mischung aus Weihnachtsliedern und Gospels werden von den 20 Sänger*innen geboten und die Begeisterung und die Vorfreude auf das Weihnachtsfest werden auf das Publikum übertragen. Mitklatschen und Mitwippen ist ausdrücklich erwünscht. Und auch zum Mitsingen wird eingeladen. Leitung, Moderation und am Klavier: Catrin Jacobsen.



© Rainer Frank

5. Dezember

Mali 2 – zu Gast beim geheimnisvollen Volk der Dogon



© Johannes Lenarz

Dieses nahezu unbekanntes Land in Westafrika kann aufgrund kriegerischer Auseinandersetzungen seit 15 Jahren nicht mehr besucht werden. Heute sehen wir fern ab vom quirligen Leben am Niger-Fluss wohl als die letzten Gäste ein geheimnisvolles Volk, das seit Jahrhunderten in einem nur über hölzerne Leitern zugänglichen Gebirge lebt: Das Volk der Dogon wohnt immer noch in Lehmdörfern und hat seine uralten Traditionen bewahrt. Auch ihr Glaube an magische Kräfte ist noch lebendig. Ein ungewöhnliches Schauspiel sind ihre sonderbaren Tänze in bunten Kostümen, die sie an rituellen Festen aufführen – wir werden sie zu Gesicht bekommen.

17. Dezember

Lichterfahrt durch Hamburg



© AdobeStock

Im Dezember, wenn die Stadt im adventlichen Lichterglanz erstrahlt, ist es Zeit für unsere Lichterfahrt durch Hamburg. Zuvor erwartet uns das Café „adam und sophie“ in Öjendorf mit Torte und Kaffee oder Tee. Wenn die Sonne langsam untergeht und die Lichter der Stadt Hamburg zu glitzern beginnen, tauchen die historischen Gebäude, die moderne HafenCity mit der Elbphilharmonie und die imposanten Hafenkranne in ein zauberhaftes Lichtermeer. „Schönes Hamburg“ nimmt uns zu einer romantischen Abendfahrt mit, die die Stadt aus einer einzigartigen Perspektive mit Moderation zeigt.

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	Köster Bus (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 (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
	11:00–13:00	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)	
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
	14:00–15:00	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
Donnerstag	15:00–16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates (Clubzimmer)	jeden letzten Mittwoch im Monat
	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
	09:00–10:00	Sitzgymnastik III (Gymnastikraum)	mit Michaela Knopf; 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	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 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
	13:30–15:00	Yoga I (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	13:45	Köster Bus: Schwimmbad Wandsbek (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
Freitag	14:15–15:15	Gedächtnistraining (Terrassenzimmer)	mit Petra Ries; jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
	15:00–16:30	Yoga II (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	15:00–18:00	Klabberjas (Bastelraum)	mit Renate Drochner
	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.