

Aktivurlaub 2023 – Fintel, Lüneburger Heide, 18.–22. September

Auch dieses Jahr bieten wir, aufgrund großer Nachfrage, wieder den Aktivurlaub in Fintel 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 (Sauna, Schwimmbad, Minigolf u.v.m.), Bus- und Abreise, zwei Halbtagsausflüge und ein Ganztagesausflug. Bis Redaktionsschluss war der endgültige Preis noch nicht bekannt. Die Reisekosten werden sich auf ca. 400 bis 460 € für ein Einzelzimmer incl. An- und Abreise belaufen. Die Anmeldung ist ab sofort bis zum 15.3.2023 für den Aktivurlaub am Empfang möglich!



© B. Behrmann

Wichtige Hinweise zur Anmeldung

Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner*innen, Clubmitglieder und Gäste. Die Anmeldungen erfolgen wie immer an unserem Empfang. Dieser ist Montag bis Donnerstag von 8:30 – 17:00 Uhr besetzt, am Freitag bis 13:00 Uhr.

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. 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 eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -Befreiung beim Unterstützungsfonds beantragen.



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 7.2.2023).

Ihre Živilė Meyer

- Leitung Veranstaltungen -

Neue Gruppe: Selbsthilfe mit/nach Krebs Gruppe Barmbek/Bramfeld



In dieser Selbsthilfegruppe geht es nicht nur um das Thema Krebserkrankung. Neben den Gruppentreffen, die einmal im Monat vertraulich und in einem geschützten Raum stattfinden, unternehmen Sie auch gemeinsame Ausflüge in die Natur oder treffen sich zum monatlichen Stammtisch in einem Stammlokal und können vielleicht mal ihre Sorgen und Bedenken vergessen. Sie sind interessiert und neugierig geworden? Dann kommen Sie am Montag, den 9. Januar 2023 um 15 Uhr ins Terrassenzimmer der Köster-Stiftung zur Info-Veranstaltung! Dort können Sie Ilse Töpfer (Gruppenleiterin), Birgit Mahler (Stellvertreterin/Kassiererin) und einige Gruppenmitglieder kennenlernen und einen ersten Kontakt aufnehmen. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

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-Zi-Wohnung betragen 24,- €, für eine 2-Zi-Wohnung 34,- € und für eine 3-Zi-Wohnung 39,- €.

Termine im 1. Quartal 2023:

<u>Haus 2 & Marianne-Wolf-Weg</u>	<u>Haus 1 & Arnemannweg</u>
montags 23.01.2023	dienstags 24.01.2023
27.02.2023	28.02.2023
27.03.2023	28.03.2023

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Donnerstag, 5.1. 10:30 Uhr	Neujahrsfrühstück	Café € 15,- / € 13,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Freitag, 6.1. 10:30 Uhr	Neujahrsfrühstück	Café € 15,- / € 13,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 9.1. 10:00 Uhr	Tablet-Kurs (Tablets können zur Verfügung gestellt werden) 6 Termine je 2 Stunden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 9.1. 15:30 Uhr	Festliches Neujahrskonzert mit vielen beliebten Melodien Wiener Kaffeehausmusik vom Feinsten! „Zwei Herzen im 3/4 –Takt“ Streichquartett mit Klavier und Gesang	Saal € 20,- / € 18,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 11.1. 15:00 Uhr	Verkehrsprävention für Senioren Jörg Naused, Seniorenbeauftragter von der Polizei informiert zum Thema Mobilität	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 12.1. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag mit Barbara Behrmann 6 Termine je 2 Stunden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Dienstag, 17.1. 16:00 Uhr	Köster informiert SoVD-Sozialverband Hamburg stellt sich vor mit Klaus Wicher	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 18.1. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 19.1. 15:30 Uhr	Konzert Ladies AHOI! Leinen los für ein Hamburger Show-Highlight Birgit Lünsmann (Schauspiel und Gesang) und Nathalie Böttcher (Akkordeon)	Saal € 18,- / € 16,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 24.1. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch 25.1. 15:00 Uhr	Sprechstunde des Bewohnerbeirates	Clubzimmer
Donnerstag, 26.1. 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Botswana 2. Teil – die Wildnis lebt Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich

9. Januar

Festliches Neujahrskonzert mit vielen beliebten Melodien



© I.Agadjanowa

Ein unvergessliches Konzert mit den beliebten klassischen und modernen Melodien, die direkt „unter die Haut gehen“. Freuen Sie sich auf Werke von Bach, Vivaldi, Haydn, Mozart, Boccherini. Es finden sich auch bekannte Hits von Abba und The Beatles in ihrem Repertoire. Das Instrumentalensemble besteht aus zwei Violinen (Grigori Dobrzynets, Tetyana Kashytska) eine Bratsche (Leonid Tenenbaum), einem Cello (Iryna Valyashkina) und Alexander Kleonov – Solist & Konzertmeister am Klavier.

Auf ihrer internationalen Tour gastiert das Quintett „Konzertino“ zu Beginn des neuen Jahres in der Köster-Stiftung.

19. Januar

Ladies AHOI!

Musik und Comedy mit Blick auf das Meer und den Hafen. Die Seemannslieder mixen die beide Damen gerne

mit 60er, 70er, 80er und 90er Jahre Hits. Sie sind immer gut bei Stimme und Laune, grooven mit dem Akkordeon und hin und wieder mit der Gitarre. Sie haben für viele Generationen etwas dabei und alles, was in der Hamburger und maritimen Musikgeschichte liederliche Spuren hinterlassen hat, wird von beiden Damen aufgegriffen. Sie gehen mit dem Publikum bei Swing und zu Musical-Hits auf Tuchfühlung, die sie in vorwiegend deutschsprachiger Fassung präsentieren und die gelegentlich zur Polka werden.



© Julia Zenk

11. Januar

Verkehrsprävention für Senioren

Jörg Naused ist der Seniorenbeauftragte der Polizei Hamburg. Er möchte mit Ihnen ins Gespräch kommen und Sie informieren. Sein Ziel ist es, selbstbestimmte Mobilität so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Dabei möchte er Sie sensibilisieren, eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen. Falls erforderlich, können sie gemeinsam über Alternativen zum Autofahren nachdenken und Lösungen erarbeiten. Er wird Sie mit ihrer Sorge, die Mobilität im Alter zu verlieren, nicht allein lassen!



© Polizei Hamburg

26. Januar

Botswana 2. Teil – die Wildnis lebt

Die Tierwelt Botswanas ist die wohl reichste im südlichen Afrika. Das liegt zum einen an der abwechslungsreichen Landschaft – die Kalahari-Wüste, endlose Steppen, Salzseen, Sümpfe und Flüsse. Zum anderen schützt das Land die Wildtiere wie kein anderes in Afrika. Die dort lebenden Naturvölker haben zwar strikte Auflagen für die Jagd, aber die Regierung sichert ihr Überleben. Insbesondere am Ende der Trockenzeit, wenn die Tiere lange Wege zu den Wasserstellen zurücklegen müssen, gibt es ideale Möglichkeiten, sie zu beobachten.



© Johannes Lenarz

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Donnerstag, 2.2. 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit Zwischen Fresswelle und Boogie-Woogie – Die Jahre 1950 und 1951 Mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 5,- / € 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 6.2. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann „Hamburger Pannfisch“ mit Senfsauce und Bratkartoffeln	Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 3.2.
Dienstag, 7.2. 15:00 Uhr	Veranstaltungsplanung Sie haben Vorschläge für Veranstaltungen? Wir freuen uns auf Ihre Beteiligung!	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 9.2. 16:00 Uhr	Konzert „Küstenspaß von der Waterkant“, og op plattdütsch! mit Lui und Fiete	Saal € 18,- / € 16,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 13.2. 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde zum Thema WINTER Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 14.2. 15:00 Uhr	Köster informiert Vorstellung Pflegestützpunkt & Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung Tanja Martinez, Pflegeberaterin vom Pflegestützpunkt Hamburg-Nord	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 21.2. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch 22.2. 15:00 Uhr	Sprechstunde des Bewohnerbeirats	Clubzimmer
Donnerstag, 23.2. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 23.2. 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Äthiopien – unterwegs im Reich der Königin von Saba Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 28.2. 15:30 Uhr	„Klaviernachmittag mit Juraj“ – Gesang und Moderation, erfrischend anders, locker und amüsan Mit Juraj Sivak	Saal € 14,- / 12,- € mit Clubkarte Anmeldung erforderlich

2. Februar

**Auf Spurensuche in der Vergangenheit.
Zwischen Fresswelle und Boogie-Woogie
– Die Jahre 1950 und 1951**

Anfang 1950 wurden die letzten Lebensmittelmarken abgeschafft. Nun war alles wieder frei erhältlich, sofern man über genügend D-Mark verfügte. In Westdeutschland begann, als Reaktion auf die Hungerjahre von 1945 bis 1948, die sogenannte ‚Fresswelle‘. Alle wollten sich endlich wieder regelmäßig satt essen. Und bei der damaligen Jugend fand ein Rhythmus, der in den USA schon seit mehr als zehn Jahren bekannt war, viele neue Fans – der ‚Boogie-Woogie‘. Hierüber, und über viele andere Details, wird uns Reinhard Otto im dritten Teil seiner bebilderten Reihe „Auf Spurensuche in der Vergangenheit“ berichten.



© paint.net

9. Februar

„Küstenspaß von der Waterkant“, og op plattedüütsch!



©lui-live.net

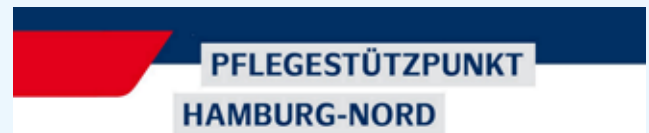
Zwei spaßige Herren aus dem hohen Norden, unterhaltsam, publikumsnah, sie haben immer einen Schnack auf den Lippen. Sie sind Stammgäste auf dem Maschseefest in Hannover, den Hafenfesten in Burg auf Fehmarn und am Timmendorfer Strand, ... und der Spaß geht

nicht verloren! Den Spaß bringen sie nun auch zu uns in die Köster-Stiftung. Überzeugen Sie sich selbst!

14. Februar

Vorstellung Pflegestützpunkt & Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung

Schnell hat man sich im Dschungel der Zuständigkeiten rund um das Thema Pflege verirrt oder weiß gar nicht, wo man anfangen soll um Informationen und Hilfe zu bekommen, wenn man plötzlich mit diesem Thema konfrontiert wird. Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord wird im Rahmen eines Vortrags zu den Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung informieren.



© Pflegestützpunkt Hamburg-Nord

28. Februar

Klaviernachmittag mit Juraj



© Juraj Sivak

Wenn wir schöne Musik hören, sagt die Wissenschaft, schüttet das Gehirn Botenstoffe aus, die uns glücklich machen. Diejenigen, die Juraj Sivak in der Köster-Stiftung schon einmal erlebt haben, können das unwissenschaftlich aus eigener Erfahrung bestätigen! Es erwarten Sie bekannte Melodien aus den 50er, 60er und 70er Jahren, ein Repertoire mit leichter Klassik, zeitlosen Evergreens und Musicals bis hin zum Boogie und Blues. Juraj Sivak ist ein exzellenter Pianist, der sein Publikum mit charmanter Moderation begeistert.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Donnerstag, 2.3. 15:00 Uhr	Köster informiert Ernährung im Alter Referent*in der Verbraucherzentrale Hamburg e.V.	Saal € 5,- / € 3,- mit Clubkarte
Montag, 6.3. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Maishähnchenbrust auf fruchtiger Currysauce mit Basmati Reis	Saal € 15,50 Anmeldung erforderlich bis 3.3.
Donnerstag, 9.3. 17:00 Uhr	Vernissage Himmliches Hamburg Fotografien von Klaus Walter	Foyer Anmeldung erforderlich
Montag, 13.3. 15:00 Uhr	Nord-Spar-Sofort informiert „Finde deinen Energiefresser!“ – Energiespar-Challenge Raum für Raum	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 14.3. 15:30 Uhr	Konzert Peter Roland singt KULT-Schlager Die Welt der Schlager, die jeder mitsingen kann	Saal € 16,- / € 14,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 21.3. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 23.3. 15:00 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 27.3. 15:30 Uhr	Tanz-Café mit Kaffee, Tee, Wasser, Kuchen und Live-Musik zum Tanzen von Siggie Zeitler	Saal € 14,- / € 12,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Mittwoch 29.3. 15:00 Uhr	Sprechstunde des Bewohnerbeirats	Clubzimmer
Donnerstag, 30.3. 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Durch den wilden Kaukasus – zu Gast in Georgien Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich

2. März

Ernährung im Alter

Bei dem Vortrag zum Thema „Ernährung im Alter“ geht es allgemein um alle wichtigen Bestandteile einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Alter. Diese werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich erklärt. Außerdem werden einige praktische und einfache Tricks genannt um die Ernährung gesünder zu gestalten.



13. März

Finde deinen Energiefresser! – Energiespar-Challenge Raum für Raum

Wenn wir alle 10% Energie in unserem Haushalt sparen wollen, müssen wir zuerst herausfinden, welches denn genau unsere „Energiefresser“ sind – denn das kann sehr individuell sein. In unserem Workshop möchten wir dieses gemeinsam mit Ihnen herausfinden. Anschließend entwickeln wir zusammen Ideen und geben Tipps, um zu Hause nicht nur Energie und somit auch Kosten einzusparen, sondern auch um klimarelevante Ressourcen zu schützen.



© nordspartsofort

Der kostenlose Workshop findet im Rahmen der Hamburger BNE2030 Initiative „Nord Spart Sofort“ statt und ist finanziert vom Hamburger Klimafonds. Über eine Spende würden wir uns sehr freuen.

9. März

Vernissage – Himmlisches Hamburg



© Klaus Walter

Klaus Walter, Fotograf und Bewohner der Köster-Stiftung, sagt von sich, er sei stets auf der Pirsch nach neuen Motiven. Auf seinen Fotowalks, unterwegs in Hamburg, gelingen ihm immer wieder eindrucksvolle Momentaufnahmen. In der Ausstellung „Himmlisches Hamburg“ zeigt er uns die Stadt aus seiner ganz eigenen Perspektive, wobei ihm die klassische Fotografie am Herzen liegt. Klaus Walter möchte die Menschen erreichen, mit seinem besonderen Blick auf die Dinge. Seine Arbeiten zeigen wir zum bis 6.6.2023 in der Galerie der Köster-Stiftung.

14. März

Peter Roland singt KULT-Schlager

Hit auf Hit folgen, wenn Peter Roland sein Publikum auf die gemeinsame Reise durch die Welt des Schlagers mitnimmt – die Welt der Schlager, die jeder mitsingen kann, die Schlager, die „KULT“-Status erlangt haben.



© peterrollandmusik

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	10:00 – 11:00	Sitzgymnastik (Gymnastikraum)	mit Sibylle Liebchen-Offt; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	11:00 – 12:00	Nähservice (Köster-Zimmer)	mit Barbara Behrmann; jeden 2. Montag im Monat, Anmeldung erforderlich
	12:45	Köster Bus (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	AEZ 1. Montag im Monat Quarree 2. Montag im Monat Ohlsdorfer Friedhof 3. Montag alle 2 Monate EKZ Farmsen 4. Montag im Monat Tageskarte 1,20 €/10er Karte 8,- €, Anmeldung erforderl.
	14:00 – 17:00	Skat (Köster-Zimmer)	mit Christel Bartels
	14:30 – 16:30	Handarbeiten & Klönen (Bastelraum)	mit Hedwig Qualmann; jeden 2. & 4. Montag im Monat
	15:00 – 17:00	Wii-Bowling (Gymnastikraum)	jeden 1. und 3. Montag im Monat
	Dienstag	10:00 – 11:00	Qigong (Gymnastikraum)
11:00 – 14:00		Hobby-Malgruppe I (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski
13:00 – 14:30		Autogenes Training (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
14:00		Blutdruckkontrolle (Köster-Zimmer)	
Mittwoch	09:30 – 10:30	Gymnastik (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	10:45 – 11:45	Sitzgymnastik (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	12:00 – 13:00	Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung (Terrassenzimmer)	Zahnarztpraxis Dr. Lena Aschendorff (Bitte Versichertenkarte immer mitbringen!) Jeden 2. Mittwoch im Quartal, Anmeldung erforderlich
	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)	Verschiedene Spiele an verschiedenen Tischen (mit Frau Robe)
	15:00 – 16:00	Bibelcafé (Terrassenzimmer)	mit Pastor Ulrich Thomas; jeden 1. Mittwoch im Monat, Anmeldung erforderlich
	15:00 – 16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates (Köster-Zimmer)	jeden letzten Mittwoch im Monat
	15:30 – 17:00	Gymnastik (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
Donnerstag	09:00 – 11:00	Frühstück mit Diskussion (Café)	jeden Donnerstag; 5,50/4,- € Anmeldung bis Mittwoch 11:30 erforderlich
	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.
	11:00 – 14:00	Hobby-Malgruppe II (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski
	13:30 – 16:00	Köster Bus (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	Schwimmbad Wandsbek, jeden Donnerstag Tageskarte 1,20 €/10er Karte 8,- €, Anmeldung erforderl.
	13:30 – 15:00	Yoga I (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	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
	17:00 – 18:00	Literarische Begegnungen (Köster-Zimmer)	mit Erich Krieg
Freitag	9:30 – 10:30	Yoga-Kurs auf der Matte (Gymnastikraum)	mit Angela und Ulrich Lucas; 18,-/10,- € mit Clubkarte
	10:00 – 11:30	Englisch (A2) (Terrassenzimmer)	Angebot AWO; fortlaufend
	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. Fr im Monat
	14:15 – 15:45	Laptop/PC/Tablet-Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene (Heinrich-Zimmer)	mit Andreas Kaatz; 27,-/18,- € mit Clubkarte
	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

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