



© Živilė Meyer

### Liebe Leser\*innen,

die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – allmählich wird es Frühling. Jetzt erwacht auch die Natur wieder aus ihrem Winterschlaf: Die Krokusse, Schneeglöckchen und Narzissen scheinen nur darauf zu warten, endlich blühen zu können und strecken sich aktiv dem Licht entgegen. – So haben auch wir aktiv geplant und Ihnen für April, Mai und Juni neben dem Halbtagesausflug zum Erdbeer- und Spargelhof Löscher, Vorträgen und Konzerten ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, Sie zahlreich begrüßen zu können.

Ihre Živilė Meyer

- Leitung Veranstaltungen -

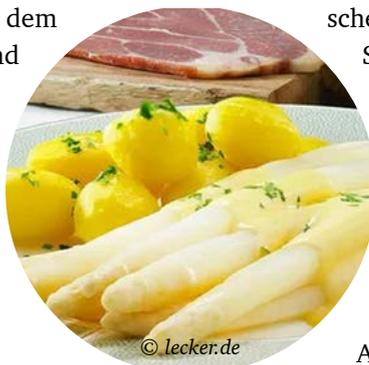
*Alle Veranstaltungen sind offen für unsere Bewohner\*innen, Clubmitglieder und Gäste. Die Anmeldungen erfolgen an unserem Empfang. Dieser ist Montag bis Donnerstag von 8:30–17:00 Uhr und am Freitag bis 13:00 Uhr besetzt. Bedenken Sie bitte, dass die beliebtesten Veranstaltungen schnell ausgebucht sind! 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; bitte zahlen Sie dann bei uns am Empfang **spätestens eine Woche** vor der jeweiligen Veranstaltung oder überweisen Sie den Betrag auf unser Konto. Einlass bei unseren Veranstaltungen ist immer 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn. Bewohner\*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -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.

### Halbtagesausflug zum Erdbeer- und Spargelhof Löscher

Dieses Mal geht es zum Erdbeer- und Spargelhof Löscher nach Hoopte an der Elbe, direkt am Deich. Pünktlich zur Spargel- und Erdbeersaison besuchen wir dieses Hofcafé, wo uns Spargel wahlweise mit Schinken oder Schnitzel (bitte teilen Sie dieses gleich bei der Anmeldung mit) serviert wird, als Nachtisch genießen wir feldfrische Erdbeeren mit Eis. Ein entspannter



© lecker.de

Spaziergang auf dem Elbdeich und ein Besuch im Hofladen, mit vielfältigem Sortiment, rundet unseren Besuch auf dem Hof Löscher ab. Der Halbtagesausflug wird von der Freien und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Nord, gefördert. Bitte beachten Sie: Die Anmeldung ist ab dem 15. März!

### Schlemmerabend

Ab dem 1. April wird aus dem bekannten Kulinarischen Abend der Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann. Die Anmeldungen für diese Schlemmerabende finden an zwei vorher angekündigten Daten nur im Café statt.

### 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	Haus 1 & Arnemannweg
montags 22.04.2024	dienstags 23.04.2024
20.05.2024	21.05.2024
24.06.2024	24.06.2024

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Mittwoch, 3.4.</b> 15:30 Uhr	<b>Klassik, Folk und moderne Musik</b> Konzert mit Harfenistin Janine Schmidpott	Saal € 17,-/€ 15,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 8.4.</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, 8.4.</b> 18.00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann <b>Ki-Kok Maishänchen Brust auf Champignons in Kräuterrahm mit Gemüsespätzle</b>	€ 16,50 Saal Anmeldung am 27.3. und 28.3. im Café
<b>Mittwoch, 10.4.</b> 16:00 Uhr	Verkehrsprävention für Senior*innen <b>Sichere Mobilität im Alter</b> mit Seniorenbeauftragten Elke Ewald und Jörg Naused	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 15.4.</b> 15:00 Uhr	<b>HVV-Mobilitätsberatung</b> Michael Krieger informiert zum Thema Busfahren mit Rollator	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 17.4.</b> 15:30	Kultur im Koffer <b>„Der Schein trügt nicht“ – Geschichten aus dem Alltag</b> Dietrich Schilling liest eigene Alltagsgeschichten	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 22.4.</b> 14:00 Uhr für Ausstellende 14:30 Uhr für Besucher*innen	<b>Kost Nix Basar</b>	Für die Aussteller*innen Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 25.4.</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, 29.4.</b> 15:00 Uhr	Klassik-Freunde <b>Musik von CD: Klaviertrio Es-Dur von Franz Schubart und Tripelkonzert von Ludwig van Beethoven</b> mit Inge Pahlow	Wohnzimmer Anmeldung erforderlich

**3. April**

**Konzert mit Harfenistin  
Janine Schmidtpott**

Janine Schmidtpott war Studentin an der Hochschule für Musik und Theater Rostock, wo sie zunächst den Studiengang Bachelor of Music mit dem Hauptfach Harfe belegte. Von April 2019 bis September 2021 studierte sie dann Harfe im Studiengang Master of Music (Orchester). Beide Studiengänge schloss sie mit hervorragenden Leistungen ab. Ihre Leidenschaft für die Harfe wurde bereits als Dreijährige geweckt und hat sie bis heute nicht losgelassen. Janine Schmidtpott haben Sie schon bei unserer Weihnachtsfeier kennengelernt. Dieses Mal spielt sie ein gemischtes Programm aus Klassik, Folk und moderner Musik auf ihrer Harfe.



© Reiner Nicklas

**15. April**

**HVV-Mobilitätsberatung**

Michael Krieger stellt Ihnen bei diesem Vortrag hilfreiche Informationen zur Nutzung von Bus und Bahn zur Verfügung. Dabei werden Sie von erfahrenen Seniorinnen und Senioren zu folgenden Themen unterstützt: Wie steige ich sicher in den Bus ein und aus? Wie verhalte ich mich während der Fahrt? Wie plane ich meine Fahrt bequem von zu Hause aus?



© hvv

**10. April**

**Verkehrsprävention für Senior\*innen**



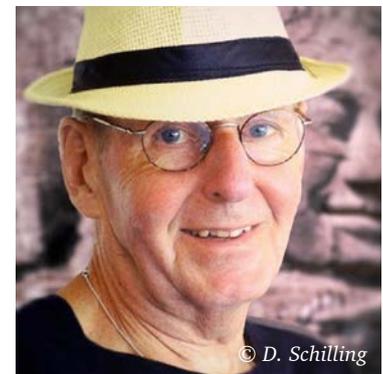
© Polizei HH

Elke Ewald und Jörg Naused sind die Seniorenbeauftragten der Polizei Hamburg. Sie möchten mit Ihnen ins Gespräch kommen und Sie informieren. Ihr Ziel ist es, selbstbestimmte Mobilität so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Dabei möchten Elke Ewald und Jörg Naused Sie sensibilisieren, eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten selbst richtig einzuschätzen. Falls erforderlich, können Sie gemeinsam über Alternativen zum Autofahren nachdenken und Lösungen erarbeiten. So werden Sie mit ihrer Sorge, die Mobilität im Alter zu verlieren, nicht allein gelassen!

**17. April**

**Kultur im Koffer  
„Der Schein trägt nicht“ – Geschichten aus dem Alltag**

Freuen Sie sich auf die Lesung mit dem Kulturbotschafter Dietrich Schilling, der eigene Alltagsgeschichten vorlesen wird: Ein maulfauler Arzt wird erst gesprächig, als der Patient ihn auf ein hübsches Bild in seiner Praxis anspricht. Eine Konzertbesucherin verliert ihre Garderobenmarke und eine 5jährige Enkelin erlebt beim Zoobesuch ein unerwartetes Highlight. Und dann noch das Gedränge im Supermarkt vor nur zwei geöffneten Kassen und einer gepflegten Kundin, der es nicht schnell genug gehen kann.



© D. Schilling

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Donnerstag, 2.5.</b> 15:00 Uhr	<b>Wohnen mit der Köster-Stiftung</b> Informationen für externe Interessent*innen	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 2.5.</b> 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Namibia – auf verwehten Spuren durch den unbekanntem Norden</b> Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 6.5.</b> 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann <b>Stangenspargel mit Sauce Hollandaise, Katenschinken und Petersilienkartoffeln</b>	Saal € 19,50 Anmeldung am 24.4. und 25.4. im Café
<b>Dienstag, 7.5.</b> 15:00 Uhr	<b>Veranstaltungsplanung für zukünftige Veranstaltungen</b> mit Živilė Meyer	Köster-Zimmer Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 8.5.</b> ab 14:00 Uhr	<b>Modemobil – Mode, die zu Ihnen kommt</b> mit der aktuellen Frühlings-Sommer-Kollektion	Saal
<b>Montag, 13.5.</b> 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde <b>Romantik</b> Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 15.5.</b> 15:30 Uhr	Kultur im Koffer <b>Johannes Brahms Kompositionsreisen nach Rügen</b> mit Kulturbotschafterin Jutta Fürst	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 22.5.</b> 15:30 Uhr	<b>Märchenerzählerin Elita Carstens</b> Am Brunnen vor dem Tore ...	Saal € 5,- / 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Montag, 27.5.</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, 28.5.</b> 16:00 Uhr	Konzert <b>„Hamburgisches Platt“</b> mit Jochen Wiegandt und Lars-Luis Linek	Saal € 19,- / 17,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 30.5.</b> 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil VIII <b>„Der Twist, die Mauer und die Fünf-Tage-Woche“</b> mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 5,- / 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 30.5.</b> 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen <b>Amazonas – das bedrohte Paradies in Brasilien</b> Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich

15. Mai

### Kultur im Koffer Johannes Brahms' Kompositions- reisen nach Rügen

Johannes Brahms war begnadeter Pianist, einfallsreicher Komponist und vor allem war er ein ganz besonderer Mensch. Hilfsbereitschaft und Engagement standen für ihn an erster Stelle. Er unterstützte die Familie und in Not geratene Freunde. Gerne weilte er im Kreis seiner Freunde. Und dennoch konnte er verschlossen sein, norddeutsch eben, manchmal sogar grob. Johannes Brahms reiste gern. Viele Male machte er Urlaub in Italien. Konzertreisen im In- und Ausland dienten dem Broterwerb. Und die Kompositionsreisen, die er im Sommer unternahm, waren dazu da, in Ruhe zu komponieren. An den Beispielen Ischl und Rügen geht es natürlich auch um den Menschen Brahms, aber auch um einige seiner schönsten Kompositionen. Die Kulturbotschafterin Jutta Fürst möchte Ihnen einen Einblick in die Vielfältigkeit des Musikers und Komponisten verschaffen.

22. Mai

### Märchenerzählerin Elita Carstens Am Brunnen vor dem Tore ...



© Elita Carstens

... da steht ein Lindenbaum. Darunter versammelten die Menschen sich früher und sangen Lieder, tanzten und erzählten, auch Märchen erzählten sie – und so wird es auch an diesem Nachmit-

tag Märchen zu hören geben: Märchen aus verschiedenen Ländern Europas, uralt, voller Witz und Weisheit, und bei uns doch ungehört, Märchen für Erwachsene. Elita Carstens erzählt Sie frei, ohne Buch, und so lebendig, wie die Erzähler\*innen sie früher schon ihrer Zuhörschaft darboten.

28. Mai

### „Hamburgisches Platt“ mit Jochen Wiegandt und Lars-Luis Linek



© Musiktransfair

Jochen Wiegandt, der Liederat aus Hamburg, ist einer, der es wie seine berühmten Vorgänger längst zur Meisterschaft gebracht hat und sich mit diesem Titel schmücken darf. Lieder vor dem Vergessen zu bewahren und wieder unter Volk zu bringen, ist ihm eine Herzensangelegenheit. Der Hamburger Musiker Lars-Luis Linek

ist ein Meister der reinen Spielfreude mit dem typischen Snutenhobel-Mundharmonika-Sound. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame Zusammenkunft mit den Meistern der Hamburger Plattdeutsch-Szene und ihrem humorvollen Umgang von Tradition und Heute. Lachen und Lust am Mitsingen sind garantiert.

30. Mai

### Auf Spurensuche in der Vergangenheit Teil VIII: Der Twist, die Mauer und die Fünf-Tage-Woche



© Barmbeker Schallarchiv

Ein neues Jahrzehnt begann und in der Hamburger Schulbehörde wagte man ein Experiment. Erstmals sollten einige Schulen, ab dem Schuljahr 1960/61, die „Fünf-Tage-Woche“ einführen. Diese alte Gewerkschaftsforde-

rung hatte sich nämlich schon in vielen Bereichen durchgesetzt, nur die Kinder und Jugendlichen mussten weiterhin jeden Sonnabend zur Schule gehen. In den USA und in Europa brachte ein neuer Tanz die Hüften in Schwung und mit drastischen Mitteln wurde die deutsche Teilung scheinbar endgültig zementiert.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<b>Montag, 3.6.</b> 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann <b>Maischolle in Speck gebraten mit Gurkensalat in Dill-Schmand mit Salzkartoffeln</b>	Saal € 17,50 Anmeldung am 22.5. und 23.5. im Café
<b>Mittwoch, 5.6.</b> 10:00 Uhr	<b>Halbtagesausflug zum Hofladen Löscher</b> im Preis enthalten Busfahrt, Spargelessen mit Schinken oder Schnitzel (bitte bei der Anmeldung mitteilen), ein Softgetränk und als Nachtisch feldfrische Erdbeeren mit Eis	Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 16:00 Uhr € 30,- / € 25,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich ab 15.3. barrierefrei
<b>Donnerstag, 6.6.</b> 17:00 Uhr	Vernissage <b>Innenansichten einer Stadt</b> Fotografien von Andreas Haufe	Foyer um Anmeldung wird gebeten
<b>Montag, 10.6.</b> 17:30 Uhr	<b>Sommerkonzert</b> mit dem TKantate Chor	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch, 12.6.</b> 15:30 Uhr	Kultur im Koffer <b>Die Beatles</b> Ein Vortrag mit viel Musik! mit Kulturbotschafter Dietrich Schilling	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Sonntag, 16.6.</b>	<b>Stadtteilstadt Bunte Meile mit Flohmarkt</b> Details zum Ablauf werden zeitnah veröffentlicht	Außengelände der Köster-Stiftung, Meisenstraße und Amalie-Dietrich-Stieg Die Flohmarktplätze werden ab Mo 6. Mai 2024 am Empfang der Köster- Stiftung vergeben, bitte fragen Sie nach
<b>Mittwoch, 19.6.</b> 16:00 Uhr	<b>Konzert</b> mit den Studierenden der Hochschule für Musik und Theater	Saal € 12,- / € 10,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 20.6.</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>Dienstag, 25.6.</b> 15:30 Uhr	Kriminalprävention <b>Betrug am Telefon –</b> Wie Schocknachrichten dazu führen können, das gesamte Vermögen zu verlieren	Saal Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag, 27.6.</b> 17:00 Uhr	<b>Grillnachmittag</b> Grillspaß und Klönschnack	Café € 18,50 Anmeldung erforderlich bis 21.6.

6. Juni

**Vernissage: Innenansichten einer Stadt**



Andreas Haufe, Fotograf und überzeugter Hamburger, hat an der Armgartstraße Fotodesign studiert und arbeitet als freiberuflicher Fotograf. Seine Schwerpunkte sind Stadt- und Naturlandschaften sowie Architekturfotografie. In dieser Ausstellung zeigt er die verborgenen Seiten von Hamburg. Die faszinierende Welt, die sich hinter Hamburger Türen und Toren auftut. Sie ist manchmal expressiv, kontrastreich und voller Farben, ein anderes Mal monochrom und pastellfarbig. Sie ist modern oder historisch, manchmal abstrakt und grafisch und immer ein Spiegel ihrer Zeit. Brillante, kontrastreiche Bilder, häufig aus ungewöhnlichen Perspektiven, die einladen ein Stück näher zu treten, um immer wieder neue Details zu entdecken. Freuen Sie sich auf eine spannende Ausstellung.

Sonntag, 16. Juni

**Stadteilfest Bunte Meile**



Wir feiern unser beliebtes Straßenfest. Der Flohmarkt lädt Sammler\*innen und Trödelfreund\*innen zum Stöbern und Schnäppchen aufspüren ein. Bei der Olympiade können Teilnehmende aller Generationen ihre Geschicklichkeit z.B. beim großen Mikado, an der Carrerabahn und vielen anderen Stationen testen. Kulinarische Angebote, Info-Stände, Hausführungen und die Straßenbühne sind auch in diesem Jahr wieder Bestandteil der Bunten Meile. Die Flohmarktplätze werden ab 6. Mai 2024 am Empfang der Köster-Stiftung vergeben, bitte fragen Sie nach.

Wir feiern unser beliebtes Straßenfest. Der Flohmarkt lädt Sammler\*innen und Trödelfreund\*innen zum Stöbern und Schnäppchen aufspüren ein. Bei der Olympiade können Teilnehmende aller Generationen ihre Geschicklichkeit z.B. beim großen Mikado, an der Carrerabahn und vielen anderen Stationen testen. Kulinarische Angebote, Info-Stände, Hausführungen und die Straßenbühne sind auch in diesem Jahr wieder Bestandteil der Bunten Meile. Die Flohmarktplätze werden ab 6. Mai 2024 am Empfang der Köster-Stiftung vergeben, bitte fragen Sie nach.

10. Juni

**Sommerkonzert**

„Wir, das sind die Sängerinnen und Sänger von TKantate, dem Unternehmenschor der Techniker Krankenkasse, singen seit 2011 jede Woche im Eingangsgebäude der alten Margarine-Voss-Fabrik (direkt vor dem Hauptgebäude der Techniker Krankenkasse), musikalisch geleitet von Catrin Jacobsen, die immer neu erfreut mit einer Liedauswahl aus den verschiedensten Stilen, wie beispielsweise Chanson | Jazz | Volkslied | Gospel | Musical | Popsong. Wir haben uns gemeinsam mit Outdoor- und Digitalproben und später in der Köster-Stiftung, die uns dankens- und liebenswerterweise Unterschlupf gewährten, durch die Coronazeit gesungen und freuen uns, wieder vor Publikum und besonders vor den Bewohnerinnen und Bewohnern der Köster-Stiftung aufzutreten“ (TKAntate Chor).



© Frances Böttcher

12. Juni

**Kultur im Koffer: Die Beatles**

„Ich bin vielleicht in Liverpool auf die Welt gekommen, aber in Hamburg bin ich groß geworden“, sagte John Lennon später. Zwischen der ersten Studioaufnahme an der Elbe und dem letzten gemeinsamen Liveauftritt in London liegen nur 8 Jahre, aber eine unglaubliche musikalische und inhaltliche Entwicklung. Der Kulturbotschafter Dietrich Schilling bringt „Kultur im Koffer“ über die Beatles und viel Musik mit.

27. Juni

**Grillnachmittag**



Feiern Sie mit uns im Café und auf der Terrasse. Thorsten Hagemann grillt für Sie Fleisch- und Wurstspezialitäten. Im Preis enthalten ist ein Stück Fleisch (Pute oder Nackensteak), ein Würstchen, diverse Salate, Brot und Saucen.

## 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)	EKZ Bramfeld 1. und 4. Montag im Monat Quarree 2. und 5. Montag im Monat Ohlsdorfer Friedhof 3. Montag im Monat Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
	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	Wii-Bowling (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)	
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
	12:00 – 13:00	Sitzgymnastik II (Gymnastikraum)	mit Iris Schlippert; 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	14:30 – 16:30	Honig-Verkauf (Foyer)	mit Beate Siegmund; 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)	Verschiedene Spiele an verschiedenen Tischen (mit Frau Robe)
	15:00 – 17:00	Nähkästchen-Treffen (Terrassenzimmer)	unerledigte Näharbeiten in geselliger Runde erledigen 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 – 14:00	Hobby-Malgruppe II (Kreativraum)	mit Sigrid Hennings und Monika Lipinski
	14:00 – 16:00	<b>Köster Bus</b> Schwimmbad Wandsbek (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	jeden Donnerstag, Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr
	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
Freitag	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.