

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 Ausflug zum



© Obsthof Matthies

Obsthof Matthies, ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, Sie zahlreich begrüßen zu können.



© Živilė Meyer

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. Dieser 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 Anmeldetag 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, spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung, am Empfang oder überweisen Sie den Betrag auf unser Konto. Bewohner*innen und Clubmitglieder mit geringem Einkommen können eine Eintrittspreis-Teilerstattung oder -Befreiung bei unserem Unterstützungsfonds 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.

Ausflug am 26. Mai 2025 zum Obsthof Matthies

Dieses Mal geht es ins Alte Land, zum Obsthof Matthies in Jork. Nach der Ankunft erwartet uns Borsteler Apfelsuppe, ein herzhafter Eintopf mit Hackfleisch, Gemüse und eigenen Äpfeln nach Hausrezept zum Sattessen. Als Erfrischungsgetränke sind Mineralwasser und naturtrüber sowie klarer Apfelsaft inklusive. Danach fahren wir mit dem Obsthof-Express durch die Plantagen. Wir erfahren Wissenswertes über das Alte Land – Nordeuropas größtem geschlossenen Obstbaugebiet. Ein Besuch im Hofladen und Kaffeetrinken mit Apfelkuchen und Sahnerundet unseren Besuch auf dem Hof Matthies ab. Die Ausfahrt ist für Rollatorfahrer*innen geeignet. Bitte beachten Sie: Die Anmeldung ist bereits ab dem 15. März möglich!

JE – KA – MI

Kennen Sie diesen Begriff? Entstanden aus Jeder Ka-nn Mi-tmachen. Während der Planung für zukünftige Veranstaltungen im Hause Köster entstand die Idee zu einer gemeinsamen Veranstaltung durch unterschiedliche „Mitmacher*innen“. Einer/Eine mag vielleicht ein Gedicht vortragen, ein anderer Mensch kann ein Musikstück auf der Flöte, der Geige oder am Akkordeon vorspielen, ein Dritter kann vielleicht mit Bällen jonglieren oder ... Haben Sie Lust dazu? Fällt Ihnen was ein? Dann genügt es, formlos einen Zettel am Empfang abzugeben und kurz mitzuteilen, was Sie gern vortragen möchten und können, und dann kann mit den hoffentlich vielen Angeboten ein Konzept zusammengestellt werden, ein Termin gefunden werden – und schon gibt es eine fröhliche unterhaltsame Stunde für Bewohner*innen, die Lust haben, sich an solchen Darbietungen zu erfreuen. Das passt doch wunderbar zu unserem Köster-Motto *Gemeinsam Leben*.

Inga Pahlow, Bewohnerin aus dem Vogelviertel

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-Whg. betragen 26,- Euro und für eine 2-Zi-Whg. 36,- Euro. Termine für das 2. Quartal 2025 waren zum Redaktionsschluss noch nicht bekannt. Bitte beachten Sie hierzu die Veröffentlichungen im Köster-Aktuell.



Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Dienstag, 1.4. 14:00 Uhr ab 15:00 Uhr Modenschau	Irina Store – Mode, die zu Ihnen kommt mit der aktuellen Frühlings-Sommer-Kollektion	Saal
Donnerstag, 3.4. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Madeira – Blumengarten im Atlantik Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 7.4. 11:00 Uhr	Tablet-Kurs mit Stefan Bruns, 3 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 10,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 7.4. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Schweinerückenschnitzel „Wiener Art“ mit Champignonsauce, Salat und Bratkartoffeln	Saal € 17,50 Anmeldung am 27.3. im Café
Dienstag, 8.4. 15:00 Uhr	Kultur im Koffer Erich Kästner – scharfsinniger Beobachter mit Kulturbotschafterin Sabine Beeck	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 9.4.	Köster unterwegs mit Maxi Engels Treffpunkt Foyer	Das Ziel und nähere Infos werden ca. zwei Wochen vor dem Ausflug veröffentlicht. Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 10.4. 15:30 Uhr	Frühlingskonzert mit dem Gesangsduo „doppelt schön“ mit Antonia Brinkers und Linda Weschke	Saal € 15,-/€ 13,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 14.4. 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde: Frühling Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 15.4. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Samstag, 19.4. 10:30 Uhr	Osterfrühstück	Café € 18,50 Anmeldung ab dem 20. März im Café
Donnerstag, 24.4. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 28.4. 14:30 Uhr für Ausstellende 15:00 Uhr für Besucher*innen	Kostnix-Basar	Saal Für die Aussteller*innen Anmeldung erforderlich

3. April

Madeira – Blumengarten im Atlantik

Die kleine portugiesische Insel im Atlantik liegt 500 km nördlich der Kanaren und 1000 km entfernt von Europa. Seit sie 1418 von portugiesischen Seefahrern entdeckt wurde, ist sie wegen ihres milden Klimas ein beliebtes Ziel. Zahlreiche berühmte Persönlichkeiten haben sie besucht – manche sind für immer geblieben. Das verwundert nicht, liegen doch die Temperaturen das ganze Jahr über zwischen 17 und 25 °C, ebenso angenehm ist die Wassertemperatur. Die „Blumeninsel“ trägt ihren Titel zu Recht: Heute ist sie für Natur-Liebhaber*innen und Wander*innen immer noch eine „Sehnsuchtsinsel“. Einer der vielen Anziehungspunkte ist der einzige Lorbeer-Wald Europas.



© Johannes Lenarz

10. April

Frühlingskonzert mit dem Gesangsduo „doppelt schön“

Im letzten Jahr war der „Kissinger Sommer“ bei uns in der Wohnanlage im Vogelviertel zu Gast und wir durften Antonia Brinkers, die charmante Moderatorin, bereits kennenlernen. Dieses Mal kommt sie mit ihrer Kollegin Linda Weschke. Vor sieben Jahren haben sich die Beiden in der Jugendmusikschule kennengelernt und das erste Mal gemeinsam im Duett gesungen. Seitdem finden sie: Zusammen singen ist doppelt schön. Für dieses Konzert haben Antonia Brinkers und Linda Weschke ein Programm zum Frühling und zur vorösterlichen Zeit zusammengestellt: Mit Gedichten, Liedern und Duetten, Querflöte und Moderation.



© Antonia Brinkers

8. April

Erich Kästner – scharfsinniger Beobachter

Als Dichter, Kinderbuchautor, Moralist und Humorist ist er auch nach über 100 Jahren aus der Literatur nicht wegzudenken. Wussten Sie, dass Erich Kästner mit Vorliebe in Berliner Cafés geschrieben hat? Dort konnte er seiner Leidenschaft nachgehen, Menschen zu beobachten. Die Kulturbotschafterin Sabine Beeck wird den bekannten und beliebten Autor selbst zu Wort kommen lassen, da er lange Zeit für den Rundfunk gearbeitet hat. Viele seiner Gedichte sind mittlerweile von Walter Sittler, Udo Lindenberg und Herman van Veen vertont.



© Kultur im Koffer

28. April

Kostnix-Basar

Unsere Bewohnerin Anke Serwene veranstaltet auch dieses Jahr wieder den beliebten Kostnix-Basar. Es ist eine wunderbare Tauschbörse, an der Bewohner*innen Dinge, die sie nicht mehr benötigen, kostenlos abgeben und andere kostenfrei mitnehmen können. Der Basar fördert nicht nur das Recycling und die Wiederverwendung von Dingen, sondern bietet auch Gelegenheit zum Austausch untereinander.



Foto: Sophia Funck

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
<p>Montag, 5.5. 18:00 Uhr</p>	<p>Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Spargel mit Schinken, Sauce Hollandaise und Petersilienkartoffeln</p>	<p>Saal € 19,50 Anmeldung am 24.4. im Café</p>
<p>Donnerstag, 8.5. 18:30 Uhr</p>	<p>Fremde Länder – fremde Menschen Lettland – Land der Hansestädte und Schlösser Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 12.5. 11:00 Uhr</p>	<p>Tablet-Kurs mit Stefan Bruns, 3 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden</p>	<p>Terrassenzimmer € 10,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 12.5. 15:00 Uhr</p>	<p>Klassik Freunde Franz Schubert: Symphonie Nr. 8 „Unvollendete“ Ludwig van Beethoven: Klavierkonzert Nr. 4 mit Inga Pahlow</p>	<p>Wohnzimmer Anmeldung erforderlich</p>
<p>Dienstag, 13.5. 15:00 Uhr</p>	<p>Veranstaltungsplanung für zukünftige Veranstaltungen mit Živilė Meyer</p>	<p>Terrassenzimmer Anmeldung erforderlich</p>
<p>Mittwoch, 14.5. 15:30 Uhr</p>	<p>Konzert „La dolce vita“ – italienische Arien und Klaviermusik mit Idalena Urbach und Gabriele Wulff</p>	<p>Saal € 12,-/€ 10,- mit Clubkarte, incl. einem Glas Sekt Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 19.5. 17:00 Uhr</p>	<p>Konzert „He loves me“ mit Gospel Chor „St. Johns Gospel Voices“</p>	<p>Saal € 12,-/€ 10,- mit Clubkarte, Anmeldung erforderlich</p>
<p>Dienstag, 20.5. 15:00 Uhr</p>	<p>BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller</p>	<p>Saal Anmeldung erforderlich</p>
<p>Montag, 26.05. 11:00 Uhr</p>	<p>Ausflug zum Obsthof Matthies im Preis enthalten Busfahrt, Mittagessen, Fahrt mit dem Obsthof-Express, inkl. Fachvortrag sowie Kaffeetrinken mit Apfelkuchen Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Nord</p>	<p>€ 45,-/€ 30,- mit Clubkarte Abfahrt Torbogen Meisenstraße Rückkehr ca. 17:00 Uhr Anmeldung erforderlich ab 15.3. barrierearm</p>

8. Mai

Letland – Land der Hansestädte und Schlösser



Das kleine Land liegt an der Ostsee und verfügt über eine 500 km lange Küste. In der Hauptstadt Riga spiegelt sich die bewegte Geschichte des Landes: Hier finden wir mittelalterliche Gebäude genauso wie Holzarchitektur, Jugendstil- und Renaissance-Bauten, aber auch klotzige sowjetische Plattenbauten. In den zahlreichen quirligen Hansestädten und vor allem in den liebevoll restaurierten „Schlössern“ deutsch-stämmiger Gutsbesitzer wird der Jahrhunderte lange Einfluss der Deutschen offenbar. Aber auch die Neuzeit springt dem Besucher ins Auge: Die zum Teil großen Entfernungen lassen sich spielend dank eleganter Brückenbauwerke, bestens gepflegter Autobahnen und dem besten Internet-Empfang Europas überbrücken.

14. Mai

La dolce Vita



Die Seele baumeln lassen – das tut gut. Und das können Sie bei dem Konzert „La dolce Vita“ tun. 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 abwechslungsreichen, beschwingten Nachmittag mit berührenden Melodien u.a. von Mozart und Händel, auf bekannte Stücke wie „Caro mio ben“ oder „O Mio Babbino Caro“ und auf Stücke zum Mitgehen wie „I Maccaroni“ oder „Santa Lucia“.

12. Mai

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, 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.



19. Mai

St. John's Gospel Voices

Mitreißende Pop-Gospels wechseln sich ab mit gefühlvollen Balladen zum Thema Liebe; Liebe zu den Menschen, Liebe von Gott, Liebe zu sich selbst und zur Natur. Die St. John's Gospel Voices laden zu einer schwungvollen musikalischen Stunde voller Emotionen ein: Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht! Leitung und am Klavier: Catrin Jacobsen.



Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 2.6. 18:00 Uhr	Schlemmerabend mit Thorsten Hagemann Lachsfilet mit Kräuterkruste auf Wok-gemüse mit Safransauce und Petersilien-kartoffeln	Saal € 19,50 Anmeldung am 22.5. im Café
Mittwoch, 4.6.	Köster unterwegs mit Maxi Engels Treffpunkt Foyer	Das Ziel und nähere Infos werden ca. zwei Wochen vor dem Ausflug veröf-fentlicht, Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 5.6. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 5.6. 17:00 Uhr	Vernissage „Farbenspiel der Vielfalt“ Die Malgruppen der Köster-Stiftung präsentieren die neuesten Arbeiten	Foyer Anmeldung erbeten
Donnerstag, 12.6. 18:30 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen Ägypten – Pyramiden und Wüsten an den Ufern des Nils Foto-Vortrag vom vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 16.6. 11:00 Uhr	Tablet-Kurs mit Stefan Bruns, 3 Termine je 2 Stunden Tablets können zur Verfügung gestellt werden	Terrassenzimmer € 10,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 16.6. 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde: Lebensfreude Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
Dienstag, 17.6. 15:00 Uhr	BINGO!-Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Sonntag, 22.6. 11:00 Uhr	Stadtteilstfest Bunte Meile mit Flohmarkt Details zum Ablauf werden zeitnah veröffentlicht	Außengelände der Köster-Stiftung und Amalie-Dietrich-Stieg, Anmeldung für die Flohmarktplätze findet ab Mo, 12. Mai am Empfang der Köster-Stiftung statt; € 8,-/Meter
Donnerstag, 26.6. 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil XI „Flower Power und Revolte“ mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 6,-/€ 4,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 30.6. 17:30 Uhr	Sommerkonzert mit dem TKantate Chor	Saal Anmeldung erforderlich

5. Juni

Vernissage „Farbenspiel der Vielfalt“



© Sigrid Hennings

In den Malgruppen der Köster-Stiftung kommen Frauen zusammen, die die Freude an einer vielseitigen und farbenfrohen Kunstwelt teilen. Die Malerinnen arbeiten mit unterschiedlichsten Techniken und Materialien, so ist von Acryl und Softpastell bis hin zur Ölfarbe alles dabei. Jede Einzelne bringt ihre eigene Handschrift und Kreativität in ihren Werken zum Ausdruck, wobei die Themen und Motive so vielfältig sind, wie die Künstlerinnen selbst. Das Motto: „Farbenspiel der Vielfalt“ ist hier Programm. Der Austausch, die Inspiration und das gemeinsame Erleben in der Gruppe sind ein Geschenk für alle Beteiligten. Die Köster-Stiftung bietet dabei den Raum, Ideen umzusetzen und sich frei zu entfalten. Auf der Vernissage am 5. Juni gibt es bei Sekt und Selters die Gelegenheit mit den Malerinnen ins Gespräch zu kommen.

22. Juni

Bunte Meile

Das beliebte Straßenfest verspricht wieder kunterbunte Unterhaltung. So ist die große Olympiade im Innenhof nicht nur für die kleinen Gäste eine Herausforderung in Sachen Geschicklichkeit und Ausdauer. Auf dem Flohmarkt ist das Thema Nachhaltigkeit Programm und viele Raritäten und Alltäglichkeiten finden ein neues Zuhause. Hüpfburg und Karussell, Infostände und Hausführungen, kulinarische Angebote und das Programm der Stadtteilbühne sorgen für einen fröhlichen Tag auf der Bunten Meile.



© P. Fischer

12. Juni

Ägypten – Pyramiden und Wüsten an den Ufern des Nils

Unsere Reise auf dem längsten Fluss der Erde beginnt in Kairo, eine sich scheinbar endlos ausdehnende Millionenstadt. Ganz in der Nähe erkennen wir das älteste der 7 Weltwunder – die 5.000 Jahre alten Pyramiden von Gizeh. Weiter flussaufwärts im fruchtbaren Niltal erblicken wir die kolossalen Tempelstädte der Pharaonen: Wir staunen über die Kunstfertigkeit, mit der Tempel wie die von Karnak, Luxor und andere erbaut wurden. Am Assuan-Staudamm sehen wir ein gigantisches Projekt der Neuzeit. Außerhalb des eher schmalen Niltals sind wir von Wüsten umgeben: Wir dringen in die Einsamkeit der menschenleeren Schwarzen und Weißen Wüste vor und staunen über die Kunstfertigkeit der Natur.



© Johannes Lenarz

26. Juni

„Flower Power und Revolte“

Die Jahre 1966 und 1967 sind uns durch recht gegensätzliche Ereignisse im Gedächtnis geblieben. Während in San Francisco der Summer of Love ausgerufen wurde und die Orion durch das Fernsehprogramm flog, begannen in Westdeutschland die sogenannten Studentenunruhen. Diese und andere Ereignisse werden wir im Teil XI unserer Rückschau noch einmal Revue passieren lassen.



© Reinhard Otto

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	10:00–13:00	Mandalas malen/erstellen mit Monika Lipinski	Kreativraum
	11:00–12:00	Nähservice mit Barbara Behrmann	jeden 2. Montag im Monat, Köster-Zimmer Anmeldung erforderlich
	14:00–17:00	Skat mit Christel Bartels	Bastelraum
	14:30–16:30	Handarbeiten & Klönen mit Ingrid Emken	jeden 2. und 4. Montag im Monat Terrassenzimmer
	18:00–20:00	Selbsthilfegruppe mit/nach Krebs	jeden 3. Montag im Monat, Terrassenzimmer
Dienstag	10:00–12:00	Offene Sprechstunde für Handy, Smartphone, Tablet, Laptop mit Christian Orłowski	jeden <u>letzten</u> Dienstag im Monat Köster-Zimmer
	11:00–13:00	Hobby-Malgruppe I mit Sigrid Hennings und Renate Listemann	Kreativraum
	13:00–14:30	Autogenes Training, Angebot von SC Urania	Gymnastikraum
	14:00	Blutdruckkontrolle	Köster-Zimmer
	15:00–16:00	Chor mit Atena Sabokbar	alle 14 Tage, Saal
	15:00–17:00	Bowling Nintendo Switch	jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, Gymnastikraum
	15:00–17:00	Kniffel-Gruppe mit Monika Röder	jeden 2. Dienstag im Monat, Bastelraum
Mittwoch	09:30–10:30	Gymnastik mit Iris Schlippert	Gymnastikraum, 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	10:45–11:45	Sitzgymnastik I mit Iris Schlippert	Gymnastikraum, 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	11:00–15:00	Kartenspiel Phase-10 mit Ursula Spiering	Clubzimmer
	12:00–13:00	Sitzgymnastik II mit Iris Schlippert	Gymnastikraum, 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	14:30–16:30	Kreativ-Team für Köster Feiertagsgrüße mit Eva Langer und Marion Schröder	Bastelraum
	14:30–18:00	Skat und andere Kartenspiele mit Renate Robe	Caroline-Zimmer
	15:00–16:00	Bibelgespräche mit Pastor Ulrich Thomas	jeden 1. Mittwoch im Monat, Terrassenzimmer
	15:00–16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates	jeden letzten Mittwoch im Monat, Clubzimmer
Donnerstag	15:00–17:00	Nähkästchen-Treffen	jeden 3. Mittwoch im Monat, Terrassenzimmer
	09:00–11:00	Frühstück mit Diskussion	jeden Donnerstag; Café; 5,50/ 4,- € mit Clubkarte Anmeldung bis Mittwoch 11:30 Uhr erforderlich
	10:00–11:00	Qigong mit Michaela Knopf;	Gymnastikraum, 24,-/ 16,- € mit Clubkarte
	11:00–13:00	Hobby-Malgruppe II mit Sigrid Hennings und Renate Rubarth	Kreativraum
	14:00–15:30	Schreibwerkstatt	Jeden 3. Donnerstag im Monat, Terrassenzimmer
	14:15–15:15	Gedächtnistraining mit Petra Ries	jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat Terrassenzimmer
	15:00–18:00	Klabberjas mit Renate Drochner	Bastelraum
Freitag	17:00–18:00	Literarische Begegnungen mit Erich Krieg	Köster-Zimmer
	09:30–10:30	Yoga-Kurs mit Angela und Ulrich Lucas	Gymnastikraum, 18,-/ 10,- € mit Clubkarte
	13:00–15:00	Line Dance mit Maria Rohwoldt	Gymnastikraum, 14,-/ 10,- € mit Clubkarte
	14:00–17:30	Schach-Gruppe mit Karl-Heinz Menzel	jeden 1. und 3. Freitag im Monat, Heinrich-Zimmer
	15:00–16:30	Platt bi Kösters I und II I: Fr. Malchau II: Fr. Büttner	Terrassenzimmer jeden 2. Freitag im Monat jeden 4. Freitag im Monat
	15:00–18:00	Kleiner Singkreis	letzter Freitag im Monat, Caroline-Zimmer
	16:00–17:00	Bewegung mit Musik mit Anita Volkmer	Gymnastikraum

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