



© Živilė Meyer

Liebe Leser*innen,

wenn sich der noch wechselhafte Frühling dem Ende zuneigt und es draußen schon richtig heiß werden kann, dann steht endlich der Sommer vor der Tür!

Die Sonne gibt uns Licht und Wärme.

Auch für Grillfeste und Sommerfeste ist der Sommer eine beliebte Jahreszeit, weil das Wetter meist verlässlich ist. So haben wir aktiv geplant und Ihnen für Juli, August und September neben einem Grillnachmittag, einem Sommerfest, Bingo und Köster unterwegs ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen, Sie bei zahlreichen Veranstaltungen begrüßen zu können.

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 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 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.

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.

Neue Kniffel-Gruppe

Kniffel ist eines der bekanntesten Spiele und erinnert ein wenig an Würfelpoker. Die Regeln sind einfach und können beliebig variiert werden – knifflige Situationen sind garantiert. Haben Sie auch Lust in einer geselligen Runde zu kniffeln? Dann sind Sie hier genau richtig. Jeden 2. Dienstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr im Bastelraum.

Wir feiern den Sommer!

Am 18. August feiern wir unser alljährliches Sommerfest. Freuen Sie sich auf Kaffee, Kuchen, sowie Bratwurst vom Grill. Auch Musik mit UKW-Band, Steptänzer*innen von der Hoofers-Steptanzschule, Line Dance Gruppe von der Köster-Stiftung und die Tanzmusik mit Jörg Jebbing werden dabei sein.



© Živilė Meyer

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 2023:

<u>Haus 2 & Marianne-Wolf-Weg</u>	<u>Haus 1 & Arnemannweg</u>
montags 24.07.2023	dienstags 28.07.2023
28.08.2023	29.08.2023
25.09.2023	26.09.2023

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Montag, 3.7. 15:00 Uhr	Veranstaltungsplanung mit Živilė Meyer	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 3.7. 18.00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Pfifferlinge mit Rührei, kleinem Salat und Bratkartoffeln	Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 30.6.
Dienstag, 4.7. 15.00 Uhr	Die Rosengewächse Eine Konzertreise mit Lerneffekt Vorgetragen von der Kräuterfee Doris Fölster, begleitet von Hans Schlifka am Klavier	Saal € 16,- / € 14,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 6.7. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag mit Barbara Behrmann 6 Termine je 2 Stunden	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Montag, 10.7. 15:00 Uhr	Besinnliche Stunde zum Thema: WAS UNS FREUDE MACHT Texte gesprochen von Eva-Maria Langer und Inga Pahlow, dazwischen klassische Musik von der CD	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 13.7. 17:00 Uhr	Grillnachmittag Schunkeln, Grillspaß und Klönschnack bei stimmungsvoller Live-Musik mit dem HirschPark Trio	Köster-Café und Terrasse € 28,- / € 25,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich Ohne Tischreservierung
Freitag, 14.7. 18:00 Uhr	Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs 60+ Faltenrock Tanzabend im KörperHaus	Treffen: am Torbogen/Eingang Meisenstraße um 18:15 Uhr Anreise/Abreise: per Taxi (für Teilnehmer*innen kostenlos) Rückfahrt: ca. 22:00 Uhr Eintritt: frei, Barrierefrei, Anmeldung erforderlich
Dienstag, 18.7. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Montag, 24.07. 15:00 Uhr	Musik mit Akkordeon Mit unserer Bewohnerin Edith Müller	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 27.7. 14:30 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessenten	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Montag, 31.07. 15:00 Uhr	Vortrag vom Hörberatungs- und Informationszentrum Psychosoziale Folgen einer Hörbehinderung – Alles gut oder doch nicht? mit Jörg Winkler	Saal Anmeldung erforderlich



© Doris Fölster

4. Juli

Die Rosengewächse

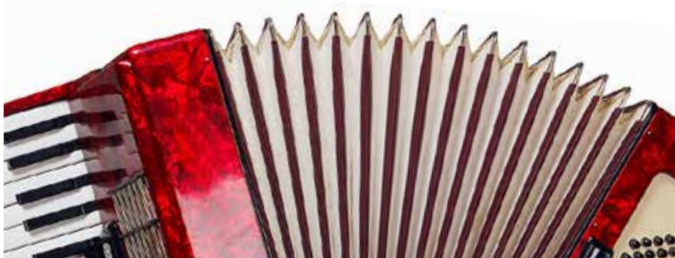
Für Doris Fölster sind unsere „Unkräuter“ genauso Wild-, Heil- und Küchenkräuter, wie die „richtigen“ Kräuter. Wir haben es nur vergessen. Sie haben viel zu bieten, und das wussten auch schon unsere Dichter und Komponisten. Die Sängerin

und Schauspielerin Doris Fölster sagt weiter von sich selbst: „Die Idee, Kräuterfee oder auch Kräuterhexe zu werden, lag mir förmlich vor den Füßen: Der Reiz für mich ist dabei, mein Wissen vom Alten mit dem Neuen zu verbinden. Das Ergebnis: Kräuter mit Poesie und Gesang.“ Vorgetragen von Kräuterfee Doris Fölster begleitet von Hans Schlifka am Klavier.

24. Juli

Musik mit Akkordeon

Unsere Bewohnerin Edith Müller kümmert sich nicht nur um ihren Benjamini im Foyer, viele von uns kennen sie auch durch die Musik mit dem Akkordeon. Wenn die Sonne scheint, macht Edith Müller ihre Haustür auf und spielt auf ihrem Instrument. Das Akkordeon zählt zu einem der bekanntesten und beliebtesten Instrumente weltweit. Denn mit diesem großartigen Instrument können alle Musikrichtungen gespielt werden. Angefangen bei der Volksmusik, Jazz, Schlager, Kirchenmusik, Klassik bis in die Moderne. Damit noch mehr Bewohner*innen in den Genuss der Musik kommen, wird Frau Müller im Saal oder bei gutem Wetter auf dem Rasen Sommerlieder, passend zur Jahreszeit, spielen.



© Volha Kliukina – Adobe Stock

13. Juli

Grillnachmittag

Feiern Sie mit uns im Café und auf der Terrasse. Die Mitarbeiter*innen der Firma Saalbach grillen für Sie Fleisch- und Wurstspezialitäten. Eine Auswahl an Salaten steht ebenso zur Verfügung. Das Hirschpark Trio spielt Swing, Jazz und Chanson in der Besetzung Kontrabass/Gitarre/Akkordeon. Wo die drei Herren ihre Instrumente erklingen lassen, ist entspannte Atmosphäre garantiert.



©hirschpark-trio

31. Juli

Vortrag vom Hörberatungs- und Informationszentrum

Psychosoziale Folgen einer Hörbehinderung – Alles gut oder doch nicht?

Hörbehinderungen sind Kommunikationsbehinderungen. Sie können schwere seelische und psychosoziale Folgen nach sich ziehen. Die Tatsache, dass nur ca. eine Million von vier bis sechs Millionen betroffener Menschen in der Bundesrepublik Deutschland mit Hörgeräten versorgt sind, weist zum einen auf die Unterversorgung dieser Menschen hin und zum anderen darauf, dass Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit zu diesem Thema erforderlich sind. Hören zu können ist eine entscheidende Voraussetzung für Kommunikation und emotionale und soziale Beziehungsgestaltung.



Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Mittwoch, 2.8.	Köster unterwegs Mit unserer Zeitspenderin Maxi Engels Ausflug nach Lauenburg	Treffpunkt Foyer Nähere Infos zwei Wochen vor dem Ausflug Nicht barrierefrei; Optional mit Einkehr Anmeldung erforderlich
Dienstag, 8.8. 15:00 Uhr	Vortrag Einstieg in die Internet-Welt mit SeniorTrainer Wolfgang Mohrmann	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 10.8. 15:00 Uhr	Dia-Vortrag Die zauberhafte Nordseeküste Bildervortrag von Siegmart Tümmeler	€ 6,- / € 4,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Samstag, 12.8. 13:30 Uhr	Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs Stand-Up-Comedy Open-Air in der Hafencity	Treffen: 13:30 Uhr am Torbogen/Eingang Meisenstraße Anreise: per HVV (Bus) mit 1×umsteigen Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr Eintritt: frei; Barrierearm Anmeldung erforderlich
Montag, 14.8. 15:00 Uhr	Köster kreativ Workshop „Vom Druckbuchstaben zur Künstlerkarte“ Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene mit Helga Hamann-Kunstleben	Heinrich-Zimmer Insgesamt 4 Termine, je 2 Stunden: 14.08., 28.08., 11.09., 25.09. Kursgebühr inkl. Material & Skript: € 45,- / € 38,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 15.8. 15:00 Uhr	Vortrag von Singende Krankenhäuser e.V. „Heilsames Singen baut Brücken zwischen Menschen – warum Singen so gesundheitsfördernd ist“ mit Melanie Wilde	Saal € 5,- / € 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Freitag, 18.8. 15:00 Uhr	Sommerfest Freuen Sie sich auf Unterhaltung, Musik und Kulinarisches	Innenhof der Köster-Stiftung
Montag, 21.8. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Lachsfilet auf buntem Sommergemüse, mit Dillrahm und Salzkartoffeln	Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 18.08
Dienstag, 22.8. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 23.8. 14:30 Uhr	Wohnen in der Köster-Stiftung Informationen für externe Interessenten	Heinrich-Zimmer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 24.8. 10:00 Uhr	Smartphone im Alltag 6 Termine je 2 Stunden mit Barbara Behrmann	Terrassenzimmer € 15,- für den gesamten Kurs Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 24.8. 15:00 Uhr	Vortrag Bestattungsvorsorge GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV	Saal Anmeldung erforderlich

8. August

Einstieg in die Internet-Welt

In diesem Informationsvortrag geht es um Fragen wie: Wer stellt das Internet bereit? Was brauche ich für ein Internet? Was ist ein Router? Welche Tarife gibt es? (Vertrag, Prepaid). Welche Geräte gibt es, was ist der Unterschied: PC, Laptop, Smartphone, Tablet? Welche Geräteanbieter gibt es (Vor- & Nachteile)? Dieser Vortrag ist für alle interessant, die neu in der Welt des Internets sind und Fragen zum Thema Technik im eigenen zuhause oder unterwegs haben und für alle, die bereits Berührungspunkte mit der digitalen Welt haben, sich aber weiterführend informieren möchten. Es gibt Zeit für Ihre individuellen Fragen.



© paint.net

14.08.

Workshop „Vom Druckbuchstaben zur Künstlerkarte“

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene. Als erste Schrift in der Schule lernen wir alle Druckbuchstaben mit dem Bleistift zu schreiben. Später benutzen wir sie vielleicht noch für kurze Notizen und Formulare.



Schade, denn in diesen kleinen Zeichen stecken viele tolle Möglichkeiten. Mit kleinen Veränderungen bei Formen, Größen und mit Farben können schnell kleine Kunstwerke erschaffen werden. Eine Karte oder ein kleines Bild, Tischkarten oder Briefumschläge. Wir benutzen Bleistifte, Buntstifte und Filzstifte. Die Ergebnisse haben einen eigenen künstlerischen Ausdruck, der überrascht und verblüfft. Dieser Workshop ist besonders geeignet für Anfänger*innen, aber auch Teilnehmer*innen mit kalligrafischen Kenntnissen oder aus anderen künstlerischen Bereichen. Freuen Sie sich auf einen kreativen Tag.

15. August

„Heilsames Singen baut Brücken zwischen Menschen – warum Singen so gesundheitsfördernd ist“

Melanie Wilde ist seit vielen Jahren Singleiterin und Dozentin bei Singende Krankenhäuser e.V. Ihre Passion für die Musik wurde im Laufe ihres bewegten Lebens auch zu ihrer Profession. Sie verbindet sich singend mit Menschen in Pflegeeinrichtungen und kitzelt Lebendigkeit und Lebensfreude aus ihnen heraus. Besonders innig begleitet sie Menschen auch in ihrer letzten Lebensphase. Dass Singen gesund ist, pfeifen die Spatzen von den Dächern ... Warum das so ist, erläutert sie in einem kurzweiligen Fachvortrag. Doch nicht nur das: Welches Potenzial das gemeinsame Singen als kraftvolle Ressource für Begegnung und Verbundenheit hat, ist auch direkt erlebbar, wenn sie gemeinsam mit dem Publikum heilsame Lieder anstimmt - ganz leistungs- und notenfremd, dafür aber voller Lebenskraft und Energie.



Singende Krankenhäuser e.V.

24. August

Bestattungsvorsorge

Wer vorausplant und wichtige Aspekte der eigenen Beisetzung bereits zu Lebzeiten festlegt, schafft Sicherheit für sich und seine Angehörigen. Die Familie weiß – wenn es soweit ist – in einer emotional herausfordernden Situation, dass sie im Sinne des oder der Verstorbenen handelt. Das ist eine große Entlastung und kann Unstimmigkeiten vorbeugen. Margret Kolbe geht in ihrem Vortrag auf alle Themen ein, die sich vorab regeln lassen. Sie stellt unter anderem Bestattungsarten und Grabformen vor. Ziel ist es, den Teilnehmer*innen alle Inhalte gut verständlich zu präsentieren und sie in einer gemeinsamen Diskussion zu vertiefen.

Datum, Uhrzeit	Veranstaltung	Ort, Preis, Infos
Sonntag, 3.9. 11:00 Uhr	Jazz-Frühshoppen Mit der Dixieland Jazzband „Schnelsen Stompers“ Kleiner Snackteller im Preis inbegriffen	Café € 20,- / 18,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Montag, 4.9. 18:00 Uhr	Kulinarischer Abend mit Thorsten Hagemann Hirschragout mit Bohnen und Spätzle	Saal € 16,50 Anmeldung erforderlich bis 31.8.
Dienstag, 5.9. 15:00 Uhr	Köster informiert Vortrag „Geschichte von Greenpeace. Wie entsteht Klima? Warum sind wir so wie wir sind?“ Mit André Bagehorn	Saal Anmeldung erforderlich
Mittwoch, 6.9.	Köster unterwegs Mit unserer Zeitspenderin Maxi Engels Ausflug ins Alte Land, Jork	Treffpunkt Foyer Nähere Infos zwei Wochen vor dem Ausflug nicht barrierefrei Optional mit Einkehr Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 7.9. 17:00 Uhr	Vernissage Zeitreise Köster-Magazin Titelbilder aus 25 Jahren	Foyer Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 7.9. 17:30 Uhr	Mit dem Team der Kulturlotsen unterwegs Kunsthalle mit Führung durch eine sachkundige Kulturlotsin	Treffen: am Torbogen/Eingang Meisenstraße 17:30 Uhr Anreise: per Taxi (für Teilnehmer*innen kostenlos) Rückfahrt: ca. 21:00 Uhr Eintritt: frei; Barrierefrei Anmeldung erforderlich
Dienstag, 12.9. 16:00 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jan Jahn retten wir die Lagerfeuerklassiker Wunschlied oder mehrere bei der Anmeldung unbedingt mitteilen!	Saal € 5,- / 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 14.9. 19:00 Uhr	Fremde Länder – fremde Menschen „Mexiko – abseits der ausgetretenen Pfade zu verborgenen Schätzen“ Foto-Vortrag vom Vielreisenden Johannes Lenarz	Saal Anmeldung erforderlich
Donnerstag, 21.9. 15:00 Uhr	Auf Spurensuche in der Vergangenheit, Teil V „1954-55 – Mit dem Leukoplastbomber nach Italien“ mit Reinhard Otto von der Geschichtswerkstatt	Saal € 5,- / € 3,- mit Clubkarte Anmeldung erforderlich
Dienstag, 26.9. 15:00 Uhr	BINGO! Nachmittag mit Hildegard Segler und Monika Möller	Saal Anmeldung erforderlich

3. September

Jazz-Frühshoppen!

Wenn sie auftreten, ist gute Laune angesagt! Seit vielen Jahren begeistern sie Fans weit über ihren Stadtteil hinaus: die „Schnelsen StomperS“. Die 6-köpfige Band sorgt bei unserem Jazz-Frühshoppen für Stimmung im Köster-Café mit Dixieland, Swing und Jazz aus den 20er und 30er Jahren. Freuen Sie sich auf einen musikalischen Sonntagvormittag! Kleine Snackteller werden liebevoll von unserem Café-Personal zubereitet und sind im Preis inbegriffen.



7. September

Vernissage

Das Magazin der Köster-Stiftung hat eine lange Tradition. Bereits im Jahr 1998 erschien die erste „Hauszeitung“, damals noch im A5-Format. Längst hat sich das kostenlose Köster-Magazin zu einer attraktiven Zeitschrift „ge-mausert“ und ist aus Barmbek nicht mehr wegzudenken. Aktuelle Themen der Zeit und Neuigkeiten aus der Senior*innenwohnanlage prägen die Vielfaltigkeit einer jeden Ausgabe. Staunen Sie über die Bandbreite der unterschiedlichen Titelbilder. Wir laden Sie herzlich zur Vernissage in die Galerie der Köster-Stiftung ein.



5. September

„Geschichte von Greenpeace. Wie entsteht Klima? Warum sind wir so wie wir sind?“

Zur Entwicklung der internationalen Umweltschutzorganisation Greenpeace, von den Anfängen bis heute. Von der Fahrt in den Atompilz bis zur Recherche von Gentechnik veränderter Futtermittel ist es ein weiter Weg. Nicht nur die Umweltthemen haben sich verändert, auch die Methoden von Greenpeace haben sich weiterentwickelt. Der Vortrag zeichnet diese Entwicklung am Beispiel der Greenpeace Geschichte nach.

12. September

Gemeinsames Singen



Singen macht Freude, weckt Erinnerung und ist am besten in Gemeinschaft. Es wird sein wie früher. Man sitzt am Lagerfeuer zusammen und hört die Töne der Gitarre von Rock-Pop Klassiker, über Schlager, Chansons bis Volkslieder, Kanons... Und weil zwar immer alle die Melodien kennen, aber nie jemand die Texte, zeigt Jan Jahn diese auf der Leinwand. Wünschen Sie sich gleich bei der Anmeldung Lieder, die Sie gerne mal wieder singen würden!

Regelmäßige Termine, Kurse und Gruppen

Montag	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) AEZ Quarree Ohlsdorfer Friedhof EKZ Farmsen	ACHTUNG: Fahrplan und Fahrtkosten-Änderung! Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr 1. Montag im Monat 2. Montag im Monat 3. Montag alle 2 Mon. 4. Montag im Monat
	14:00 – 17:00	Skat (Clubzimmer)	mit Christel Bartels
	14:30 – 16:30	Handarbeiten & Klönen (Bastelraum)	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 – 11:00	Qigong (Gymnastikraum)	mit Martina Sachau; 24,-/16,- € mit Clubkarte
	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 Monika Lipinski
	13:00 – 14:30	Autogenes Training (Gymnastikraum)	Angebot von SC Urania
	14:00	Blutdruckkontrolle (Köster-Zimmer)	
	15:00 – 17:00	Kniffel-Gruppe (Bastelraum)	mit Karin Mankau; jeden 2. Dienstag im Monat
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
	14:15 – 15:15	Sitzgymnastik (Gymnastikraum)	mit Birgit Schaper; 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
	15:00 – 16:00	Bibelcafé (Terrassenzimmer)	mit Pastor Ulrich Thomas; jeden 1. Mittwoch im Monat
	15:00 – 16:00	Sprechstunde des Bewohnerbeirates (Clubzimmer)	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,- € mit Clubkarte Anmeldung bis Mittwoch 11:30 Uhr 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.
	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	Köster Bus Schwimmbad Wandsbek (Parkplatz Amalie-Dietrich-Stieg)	jeden Donnerstag, Anmeldung erforderlich bis 11:00 Uhr ACHTUNG: Fahrplan und Fahrtkosten-Änderung!
	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	09:30 – 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, Einstieg jederzeit möglich 100,- Euro, 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. 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
	16:00 – 17:00	Musik mit Bewegung (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.