










Do	1.10.	NEU 10:00-11:30 Gedächtnistraining	Beratung für SeniorInnen <i>entfällt</i>	14:30-16:30 Boule-Spiel
Fr	2.10.	15:00-16:00 Atemtraining - Wir stärken unsere Atmung		
So	4.10.	14.00 Uhr: „Kuchen und Gefühl“ - mein Sonntag-Nachmittag		
Mo	5.10.	13:15-14:15 „Mach mit, bleib fit!“	NEU 16:00-17:30 Djembe Trommeln	
Di	6.10.	9:45-11:15 Englisch B1	 14:00-16:00 Spielnachmittag mit Kaffee-Klönrunde	
Mi	7.10.	NEU AWO Krebsberatung nach Terminabsprache	14:30-17:30 DIY: Herbstliche Leuchten aus Pergament & alten (Käse-)Schachteln	14:00-15:00 Tanzlust im Kuppelsaal, Gruppe A
Do	8.10.	NEU 10:00-11:30 Faszien- Yoga , im Kuppelsaal	NEU 10:00-11:30 Gedächtnistraining	14:30-16:30 Boule-Spiel
Fr	9.10.	15.00-16.00 Atemtraining - Wir stärken unsere Atmung		
Sa	10.10.	15.00 Uhr: Auftaktveranstaltung Herbst-Wanderungen		
Mo	12.10.	13:15-14:15 „Mach mit, bleib fit!“	NEU 16:00-17:30 Djembe Trommeln	
Di	13.10.	9:45-11:15 Englisch B1	 14:00-16:00 Kaffee-Klönrunde mit Bingo! & Skat-Tischen	
Mi	14.10.	NEU AWO Krebsberatung nach Terminabsprache	14:00-15:00 Tanzlust im Kuppelsaal, Gruppe B	14:30 – 17:30 Smartphone & Tablet 3 Einzel-Sprechstunden à 45 Minuten
Do	15.10.	NEU 10:00-11:30 Gedächtnistraining	NEU 11:00 Nordic Walking	12:00-14:00 Beratung für SeniorInnen
Fr	16.10.	14:00-18:00 Selbsthilfegruppe Osteoporose – zurzeit geschlossene Gruppe		
So	18.10.	16.00-18.00 Wooligans: Stricken & Häkeln für Obdachlose in Hamburg Telefonische Anmeldung: di & do von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr (040) 469 997 04		
Mo	19.10.	13:15-14:15 „Mach mit, bleib fit!“	NEU 16:00-17:30 Djembe Trommeln	
Di	20.10.	9:45-11:15 Englisch B1	 14:00-16:00 Spielnachmittag mit Kaffee-Klönrunde	
Mi	21.10.	NEU AWO Krebsberatung Terminabsprache	14.30-16.00 Englisch A2	14.30-16.00 Soziale Netzwerke: Einführungskurs zu Facebook & Co.
Do	22.10.	10.00-11.30 Faszien- Yoga , im Kuppelsaal	NEU 10:00-11:30 Gedächtnistraining	NEU 11:00 Nordic Walking
Fr	23.10.	15.00-16.00 Atemtraining - Wir stärken unsere Atmung		
Mo	26.10.	13:15-14:15 „Mach mit, bleib fit!“	NEU 16:00-17:30 Djembe Trommeln	
Di	27.10.	9:45-11:15 Englisch B1	 14:00-16:00 Kaffee-Klönrunde mit Bingo! & Skat-Tischen	
Mi	28.10.	NEU AWO Krebsberatung nach Terminabsprache	14:30 – 17:30 Smartphone & Tablet-Einzel-Sprechstunden	14.30-16.00 Englisch A2
Do	29.10.	10.00-12.30 Kürbisschnitzen	NEU 10:00-11:30 Gedächtnistraining	NEU 11:00 Nordic Walking
Fr	30.10.		11.00-13.30 Halloween- Schlemmerbrunch	15.00-16.00 Atemtraining

Jeden Donnerstag von 12.00-14.00 Uhr: „Aktion Augen auf“ – kostenlose Beratung für Senioren