

# AWO–Aktivtreff Niendorf

Leitung: Elyas Florian

Bürosprechzeiten: montags und donnerstags von 10 – 16 Uhr



**In Gemeinschaft aktiv und interessiert – jede Woche mit Spaß dabei!**

montags	10 – 16 Uhr <b>Offener Treff</b> – Kochen, Mittagessen, Karten spielen, Klönen bei Kaffee und Kuchen 10:30 – 11:30 Uhr <b>„Top im Kopp“</b> – Gedächtnistraining für alle
dienstags	10 – 11 Uhr <b>Wohlfühlgymnastik</b> – beweglich werden & bleiben
	11:00 – 12 Uhr <b>Wege zur Balance</b> – Yoga-Elemente und mehr, für Körper, Geist & Seele. Neuinteressierte stets herzlich willkommen!
Jeden 3. Dienstag	14 – 16 Uhr <b>Singen mit Rita</b> – Neue Mitsängerinnen und Mitsänger sind jederzeit herzlich willkommen!
mittwochs	11 – 12 Uhr <b>Tanzen</b> – Merengue, Afro, Oriental, Line Dance ...
	15 – 18 Uhr <b>Doppelkopf</b> – das Kartenspiel. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen!
donnerstags	10 – 16 Uhr <b>Offener Treff</b> – Kochen, Mittagessen, Karten spielen, Klönen bei Kaffee und Kuchen
	<b>NEU</b> 11 – 13:30 Uhr <b>Smartphone-Sprechstunde</b> – Vertrauter im Umgang mit dem eigenen Gerät werden, dazu individuell und praxisnah, Fragen klären
	11 – 12:30 Uhr und 13 – 14:30 <b>Englischkurs</b> – Kenntnisse auffrischen und in zugewandter Gemeinschaft, Konversation üben
	Alle 14 Tage, 14:30 – 15:30 Uhr <b>BINGO!</b>
	18 – 21 Uhr <b>Chorgemeinschaft Schnelsen e.V.</b>
freitags	ab 19 Uhr <b>Schachspielen</b> – denn Bewegung fängt im Kopf an!
samstags	<b>Kulturkreis Afrika</b> : Treffen für Gemeinschaften aus dem Kongo (1. Samstag im Monat) und dem Senegal (3. Samstag im Monat)

**Tibarg 1b | 22459 Hamburg | Tel. (040) 58 62 51**