

Raus aus dem Haus!



Mitmach-Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Billstedt/Mümmelmannsberg Jahreskalender 2012

Januar

Kultur Palast Hamburg

Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Tel. 82 24 56 80

Beginn Montag, 16.01.12, 11.30 - 12.30 oder 12.45 - 13.45 Uhr, „Fitness für Senioren“
Regelmäßige Gymnastik verbessert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Balance und das Reaktionsvermögen. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt. Leitung: Renata Machola-Najs. 10 Termine - 47 €, erm. 42 €
Beginn Montag, 23.01.12, 15.30 - 16.30 Uhr, „Musical Dance“
In diesem Kurs können sich tanzbegeisterte Mädchen und Jungen schon mal im Musicaldance ausprobieren. Im Vordergrund des Kurses steht vor allem die Freude am Tanzen. Leitung: Corina Gerlach. 8 Termine - Kosten 43 €
Beginn Dienstag, 24.01.12, 17.15 - 18.15 Uhr, „Hip-Hop & Streetdance für Mädchen“
Coole Moves zu angesagter Musik! In diesem Kurs können Mädchen Grundtechniken des Hip-Hop trainieren und mit einfachen Schrittkombinationen Choreografien erarbeiten. Erste Tanzerfahrungen sind von Vorteil, wichtiger noch sind aber Spaß an Tanz und Musik. Für Kinder von 8 - 12 Jahren. Leitung: Hanna-Kuisa Stoffregen. 8 Termine - Kosten: 39 €
Beginn Mittwoch, 25.01.12, 19.45 - 20.45 Uhr, „Fitness am Abend“
In diesem Kurs wird auf sanfte Art und Weise der gesamte Körper trainiert. Mit tänzerischen Elementen und leichten Schrittkombinationen wird die Kondition gesteigert, während Dehnungs- und Bodenübungen für eine Kräftigung der Muskulatur sorgen. Leitung: Renata Machola-Najs. 8 Termine - 46 €, erm. 41 €
Beginn Donnerstag, 26.01.12, 18.00 - 19.00 Uhr, „Selbstverteidigung für Frauen“
Die Teilnehmerinnen lernen, unterschiedliche Schlag-, Tritt-, Wurf- und Hebeltechniken im Fall eines Angriffs effizient anzuwenden. Dabei werden sowohl die körperliche Koordination und Reaktionsschnelligkeit trainiert, als auch die mentalen Kräfte mobilisiert. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Leitung: Sigfried Stolz. 7 Termine - 42 €, erm. 37 €
Beginn Sonntag, 29.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, „Let's dance! Standardtanz“
Foxrott, Rumba, Samba und Walzer: In diesem von einem Tanzprofi geleiteten Kurs lernen Anfänger gängige Standardtänze, während fortgeschrittene Tanzpaare ihr Können auffrischen. Gleitfähige Schuhe mitbringen und bitte paarweise anmelden. Leitung: Martina Hayward. 8 Termine - 91 €, erm. 86 €

Elternschule Billstedt

Ansprechpartnerin: Birgit Schumann, Lorenzenweg 2a, 22111 Hamburg, Tel. 428 54 72 93

Beginn Donnerstag, 22.01.12, 10.30 - 13.00 Uhr, „In Gesellschaft schmeckt es besser“
Wenn es Ihnen zu langweilig ist allein für sich und Ihr Kind zu kochen, kommen Sie zu unserem Mittagstisch. In Gesellschaft macht Kochen und Essen mehr Spaß und man bekommt viele neue Rezeptanregungen zum Nachkochen. Auch Kochanfänger sind hier herzlich willkommen. Leitung: Ines Hinrichs & Bettina Timm.
Beginn Dienstag, 24.01.12, 20.00 Uhr, „Gymnastik nach Musik“
Gymnastik hält fit und macht Spaß. Es tut gut, einmal die Woche etwas für den Körper zu tun und bestimmt lernen Sie in dieser fröhlichen Atmosphäre auch noch andere nette Frauen kennen. Leitung: Bettina Timm. Ort: Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg.
Beginn Donnerstag, 26.01.12, 09.00 - 11.00 Uhr, „Turnen für Kinder“ von 4 - 6 Jahren
Kinder brauchen Bewegung und Entspannung, beides wird in diesem Kurs angeboten. Leitung: Bettina Timm, Treffpunkt: Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg. Kosten: 8 €

Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 90

Freitag, 27.01.12, 18.00 Uhr - Samstag, 28.01.12, 10.00 Uhr, „Nacht der Füxe“
Zu Beginn des Jahres werden wieder rund 100 Sportfux-Kinder die Nacht zum Tag machen und die Hallen des Sportzentrums mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten bevölkern.

SoLa Projekt der AWO

Ansprechpartnerin: Patricia Yagli, Sonnenland 18, 22115 Hamburg, Tel. 35 96 01 19

Donnerstag, 05.01.12, 13.00 Uhr, „Kochtag“ (ab 8 Jahren)
Hmmm lecker: heute kochen wir wie die Starköche nur für uns! Komm und sei dabei! Guten Appetit! Wir treffen uns im Sonnenland 79d.

Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de
Beginn Donnerstag, 12.01.12, 16.00 - 17.30 Uhr, „Bewegung und Entspannung für Frauen ab XL“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Dieses Angebot soll besonders Frauen ansprechen, die mit einigen überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben. Mit verschiedenen Übungen wird die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken verbessert. Durch Entspannungsübungen wird Stress abgebaut. Die Mischung aus beiden Elementen soll helfen, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. 10 Termine - 78 € (Erm. mögl.)
Beginn Mittwoch, 25.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, „Wirbelsäulenfitness“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Fehlhaltung, Stress, Bewegungsmangel und ein verlorengegangenes Körpergefühl lassen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen zu weit verbreiteten Beschwerden werden. Hier kann eine gezielte Gymnastik, d. h. Dehnung, Kräftigung der betroffenen Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule helfen. 11 Termine - 89 € (Erm. mögl.)
Beginn Montag, 30.01.12, 15.00 - 16.30 Uhr, „Gymnastik - für alle ab 50“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Wenn Sie sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen erleichtern möchten und Ihre Haltung im Alltag verbessern wollen und doch „schon“ ab 50 Jahre alt sind, dann machen Sie doch unter Anleitung unserer Rückenschultrainerin mit bei Gymnastik, Spiel und Entspannungstherapie. 8 Termine - 64 € (Erm. mögl.)

Februar

Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 90

Samstag, 11.02.12, „Tag der offenen Tür im Fitness-Studio“
An diesem Wochenende öffnet unser Studio seine Tore für die Öffentlichkeit. Wir freuen uns über jeden Besucher der sich fit machen will für den Frühling. Präsentation verschiedener Mitmach-Angebote und günstige Eintritts-Möglichkeit.

Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de
Beginn Mittwoch, 01.02.12, 17.00 - 18.00 Uhr, „Pilates“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten: Eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Bewegungen, Kraft und Beweglichkeit. 10 Termine - 49 € (Erm. mögl.)
Beginn Montag, 06.02.12, 19.30 - 21.00 Uhr, „Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Die von Moshe Feldenkrais entwickelte Methode hilft, gewohnte Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Die anfangs sehr kleinen Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Sie sind leicht zu erlernen und können Verspannungen im ganzen Körper lösen. 10 Termine - 79 € (Erm. mögl.)
Beginn Dienstag, 07.02.12, 10.00 - 11.30 Uhr, „Hatha-Yoga für Ältere“, (12 Termine - 95 €, Erm. mögl.)
Beginn Donnerstag, 09.02.12, 19.30 - 21.00 Uhr, „Hatha-Yoga am Abend“, (11 Termine - 87 €, Erm. mögl.)
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Körper-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, Kreislauf, Nerven, Rücken und Wirbelsäule zu stärken. Die eigenen Energien werden freigesetzt. Sie können innere und äußere Ruhe finden, Ihre Konzentrationsfähigkeit fördern und Ihr gesamtes Wohlbefinden steigern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerade für ältere Menschen ist Yoga sehr empfehlenswert, weil es keine besondere Fitness voraussetzt.
Beginn Mittwoch, 14.02.12, 15.00 - 16.30 Uhr, „Bauch - Beine - Rücken - Po“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Wenn Sie sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen erleichtern möchten und Ihre Haltung im Alltag verbessern wollen und doch „schon“ ab 50 Jahre alt sind, dann machen Sie doch unter Anleitung unserer Rückenschultrainerin mit bei Gymnastik, Spiel und Entspannungstherapie. 8 Termine - 37 € (Erm. mögl.)

März

Baugenossenschaft dhu eG - Nachbartreff Mümmelmannsberg

Ansprechpartnerin: Anika Weimann, Wilhelm-Lehrbruck-Straße 7, 22115 Hamburg, Tel. 51 49 43 21

Mittwoch, 14.03.12, 10.00 Uhr, „Gewächshäuser & Spaziergang durch Pflanzen und Blumen“
Beim Besuch der Tropengewächshäuser lassen wir uns von der enormen Pflanzenvielfalt beeindrucken. Der Eintritt ist frei. Bei gutem Wetter besteht anschließend die Möglichkeit eines Spaziergangs durch „Pflanzen und Blumen“. Bitte anmelden.
Donnerstag, 15.03.12, 18.00 Uhr, „Was ist Homöopathie?“
Immer mehr Menschen vertrauen auf homöopathische Arzneimittel. Aber was versteht man eigentlich unter Homöopathie? Wie unterscheidet sie sich von anderen alternativen Heilmethoden und von der Schulmedizin? Heilpraktikerin Katharina Jung gewährt einen Einblick in die Homöopathie und steht für Fragen zur Verfügung. Eintritt frei. Anmeldung erbeten bis zum 09.03.2012.
Montag, 19.03.12 bis Montag, 21.05.12, 10.30 - 11.45 Uhr, „Lach - Yoga“
Lach-Yoga ist eine Methode, mit einfachen Mitteln natürliche Kräfte zu mobilisieren und damit unsere körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Die Kursgebühren betragen 4 € pro Stunde (der gesamte Kurs umfasst 8 Kurseinheiten und kostet 32 € pro Teilnehmer). Anmeldung erbeten.

Stadtteilverein Horn

Ansprechpartnerin: Karin Wienberg, Tel. 655 93575, eMail: info@stadtteilverein-horn.de

Samstag, 24.03.12, Beteiligung „Hamburg räumt auf“
Müllsammeln mit der Kita Bauerberg und Bewohnerinnen, rund um Bauerberg und Gojenboom, 10 - 12 Uhr, keine Kosten

Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de
Beginn Dienstag, 27.03.12, 17.45 - 19.15 Uhr, „Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelpartien kann eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden. Diese Übungen werden verknüpft mit Elementen des Autogenen Trainings, bei dem die Vorstellungskraft das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. 10 Termine - 85 € (Erm. mögl.)

April

Bezirksamt Hamburg-Mitte / Team Gesundheitsförderung

Ansprechpartnerin: Merja Maschowski, Klosterwall 4, 20095 Hamburg, Tel. 428 54 26 14

Beginn im April - genauen Termin und Treffpunkt erfragen, „Gesundheitsspaziergänge in Mümmelmannsberg“
Das Angebot richtet sich an bewegungslustige Menschen wohnortnah.

Kultur Palast Hamburg

Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Tel. 822 45 68 0

Beginn Sonntag, 15.04.12, 18.30 - 20.00 Uhr, „Let's dance: Standardtanz“
Foxrott, Rumba, Samba, Walzer: Von einem Tanzprofi geleiteter Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, bitte paarweise anmelden. Leitung: Martina Hayward. 9 Termine - 102 €, erm. 97 €
Beginn Montag, 16.04.12, 11.30 - 12.30 oder 12.45 - 13.45 Uhr, „Fitness für Senioren“
Regelmäßige Gymnastik verbessert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Balance und das Reaktionsvermögen. Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt. Leitung: Renata Machola-Najs. 7 Termine - 33 €, erm. 28 €
Beginn Montag, 16.04.12, 15.30 - 16.30 Uhr, „Musical Dance“
In diesem Kurs können sich tanzbegeisterte Mädchen und Jungen schon mal im Musicaldance ausprobieren. Im Vordergrund des Kurses steht vor allem die Freude am Tanzen. Leitung: Corina Gerlach. 7 Termine - Kosten 38 €
Beginn Dienstag, 17.04.12, 17.15 - 18.15 Uhr, „Hip-Hop & Streetdance für Mädchen“
Coole Moves zu angesagter Musik! In diesem Kurs können Mädchen Grundtechniken des Hip-Hop trainieren und Choreografien erarbeiten. Für Kinder von 8 - 12 Jahren. Leitung: Hanna-Kuisa Stoffregen. 8 Termine - Kosten: 39 €
Beginn Mittwoch, 18.04.12, 19.45 - 20.45 Uhr, „Fitness am Abend“
In diesem Kurs wird auf sanfte Art und Weise der gesamte Körper trainiert. Mit tänzerischen Elementen und leichten Schrittkombinationen wird die Kondition gesteigert, während Dehnungs- und Bodenübungen für eine Kräftigung der Muskulatur sorgen. Leitung: Renata Machola-Najs. 8 Termine - 46 €, erm. 41 €
Beginn Donnerstag, 19.04.12, 18.00 - 19.00 Uhr, „Selbstverteidigung für Frauen“
Die Teilnehmerinnen lernen, unterschiedliche Schlag-, Tritt-, Wurf- und Hebeltechniken im Fall eines Angriffs effizient anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Leitung: Sigfried Stolz. 7 Termine - 42 €, erm. 37 €

Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de
Beginn Donnerstag, 05.04.12, 16.00 - 17.30 Uhr, „Bewegung und Entspannung für Frauen ab XL“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Dieses Angebot soll besonders Frauen ansprechen, die mit einigen überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben. Mit verschiedenen Übungen wird die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken verbessert. Durch Entspannungsübungen wird Stress abgebaut. Die Mischung aus beiden Elementen soll helfen, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln. 9 Termine - 70 € (Erm. mögl.)
Beginn Montag, 16.04.12, 15.00 - 16.30 Uhr, „Gymnastik - für alle ab 50“
im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Wenn Sie sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen erleichtern möchten und Ihre Haltung im Alltag verbessern wollen und doch „schon“ ab 50 Jahre alt sind, dann machen Sie doch unter Anleitung unserer Rückenschultrainerin mit bei Gymnastik, Spiel und Entspannungstherapie. 8 Termine - 57 € (Erm. mögl.)
Beginn Mittwoch, 25.04.12, 18.30 - 20.00 Uhr, „Wirbelsäulenfitness“, im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a
Fehlhaltung, Stress, Bewegungsmangel und ein verlorengegangenes Körpergefühl lassen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen zu weit verbreiteten Beschwerden werden. Hier kann eine gezielte Gymnastik, d. h. Dehnung, Kräftigung der betroffenen Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule helfen. 8 Termine - 65 € (Erm. mögl.)

Mai

Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 90

Sonntag, 06.05.12, „3. Hammer Lauf“
Die HT16 begrüßt Sie zur dritten Auflage des Volkslaufs durch den Thörls Park und den Hammer Park. Wir bieten wieder eine Vielfalt an Läufen an. Vom Kinderlauf über die Schülerläufe und die 5km/10km-Volksläufe bis hin zum Halbmarathon. Neu: Laufen für einen guten Zweck - Der Hammer Lauf unterstützt die Aktion Lebensläufe der Wethungerhilfe.

WABE - Kita Dringsheide

Ansprechpartnerin: Katja Wilken, Dringsheide 3, 22119 Hamburg, Tel. 6547701, eMail: kita.drh@wabe-hamburg.de

Mittwoch, 30.05.2012, 16.00 - 17.30 Uhr, „Wir bauen ein Haus!“
Mit unserer großen Outdoor-Bewegungsbaustelle planen, bauen, staunen! Weltspieltags-Aktion für alle von 2 bis 99 Jahren.

Kultur Palast Hamburg

Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Tel. 822 45 68 0

Beginn Dienstag, 03.05.12, 17.00 - 20.00 Uhr, „Segeln“
In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Segelns vermittelt. Nach einer theoretischen Einführung am ersten Kurstermin im Kultur Palast finden die praktischen Segelstunden mit Jollen und Katamaranen im Ochsenwerder Segelclub statt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Leitung: Georg Geisler. 12 Termine - 95 €

Juni

Spielhaus Speckenreye

Ansprechpartner: Holger Ment, Speckenreye 39, 22119 Hamburg, Tel. 651 88 93

Freitag, 15.06.11, 14.00 - 18.00 Uhr, „Sommerfest“, mit vielen Aktionen und Angeboten.

Stadtteilverein Horn

Ansprechpartnerin: Karin Wienberg, Tel. 65 59 35 75, eMail: info@stadtteilverein-horn.de

Samstag, 02.06.12, 10.00 - 18.00 Uhr, „Homer Stadteifest“
Viele Aktionen, vor allem auch für Kinder, Bühnenprogramm mit Stadtteilgruppen, keine Kosten

Das Rauhe Haus / Kinder- und Familienhilfe-Zentrum Dringsheide

Ansprechpartner: Thorsten Liedtke, Dringsheide 3, 22119 Hamburg, Tel. 654 70 76

17.06. - 01.07.12, „Dringsheider Sommerleben“, Ein buntes Sommerprogramm für die ganze Familie im KiFaz Dringsheide.

Dauerhafte Angebote

HoG'smittkids/Jugendzentrum Horner Geest e.V.

Ansprechpartnerin: Ilse Grant, Everlingweg 17, 22119 Hamburg, Tel. 67 38 66 70, weitere Infos unter www.hogsmittkids.de

montags & mittwochs, „Tae Kwon Do“ Training für Kinder mit ehemaligem deutschen Meister
Je nach Trainingsumfang zwischen 5 - 10 € monatlich (nicht in den Ferien). Für Anfänger montags 16.30 - 18.00 Uhr Schule Steingelweg, mittwochs 14.00 - 15.00 Uhr Schule Stengellestraße und 15.30 - 17.00 Uhr für Fortgeschrittene.
donnerstags, 15.00 - 16.00 Uhr, „Boxen“
An der Schule Sterntalerstraße trainiert Ihr mit Ismael Sherzad. Er boxt bereits seit einigen Jahren und möchte den Kindern Freude am Training nahebringen. Dazu gehören Disziplin, Fairness und Fitness, alles Eigenschaften, die überall gern gesehen sind. Kosten: 5 € monatlich (Bezahlung über Bildungsgutscheine ist möglich).
mittwochs & donnerstags, „Ballett“

Für Kinder ab Vorschulalter. Eine ehemalige Ballerina lehrt Grazie, anmutige Bewegung & kleine Choreographien in Anfänger- (15.00 - 16.00 Uhr) und Fortgeschrittenenkurs (16.00 - 17.00 Uhr), Schule Stengellestraße. Kosten: 12 € monatlich.
freitags, 15.30 - 16.30 Uhr, „Fußball“
Alle Kinder dürfen mitmachen, ob sie bereits in einem Verein spielen oder einfach nur gerne kicken. Bei trockenem Wetter auf dem Bolzplatz beim Jugendzentrum, sonst in der Turnhalle der Schule Sterntalerstraße.

Spielhaus Sonnenland

Ansprechpartnerin: Cornelia Wysk, Sonnenland 56a, 22115 Hamburg, Tel. 71 25 71 0

montags, 14.00 - 16.00 Uhr, „Spiel und Tanz“
Bewegungsspiele und Tanz werden angeboten, kostenfrei.
Ab dem Frühjahr (bei schönem Wetter), „Spiel auf dem Innenhof“
Wir haben diverse Spiel-Sportgeräte wie z.B. Einräder, Pedalos, Roller usw. die von Kindern ab 5 Jahren benutzt werden können.
montags - freitags, „Kicker“, Der Kicker steht allen Besuchern zur Verfügung
montags, 14 - 19.30 Uhr, dienstags - donnerstags, 13 - 18.30 Uhr, freitags, 13 - 16.30 Uhr, „Offener Spielbereich“
Spielen mit vielen Tisch- und Bewegungsspielen, Malen, Puppentheater, Bücher, Tischtennis, Interessengruppen, Disco, Basteln, Ausflüge... Kosten nach Absprache, der offene Spielbereich ist kostenfrei.

Bezirksamt Hamburg-Mitte/Sozialraummanagement/Gesundheitsförderung

Ansprechpartnerinnen: Merja Maschowski, Heike Nordwald, Sabine Schanstein, Klosterwall 4, Tel.: 428 54 - 26 14

Termine: auf Nachfrage, „Gemeinsam fit und gesund bleiben!“
Kostenlose gesundheitsfördernde Angebote für soziale Einrichtungen in Hamburg-Mitte. Angebot: praktische Anleitung & Beratung zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung (nur in Einrichtungen, kostenlos)

Das Rauhe Haus / Kinder- und Familienhilfe-Zentrum Dringsheide

Ansprechpartner: Thorsten Liedtke, Dringsheide 3, 22119 Hamburg, Tel. 654 70 76

Termin im KiFaz erfragen, „Klettern, Schaukeln, Balancieren“
Ein Sportangebot nach psychomotorischen Prinzipien für Kinder im Grundschulalter.
Ansprechpartner: Thomas Schlesier, Termine und Anmeldung unter 653 44 23
dienstags, 17.00 - 19.00 (in den Ferien geschlossen), „Abendessen für Familien“
Im Café des KiFaz treffen sich Familien zum gemeinsamen Abendessen.
freitags, 8.30 - 10.30 (in den Ferien geschlossen), „Frühstück am Freitag“
Im Café des KiFaz sind Sie herzlich willkommen zu einem gemeinsamen preisgünstigem Frühstück.

Juli

Spielhaus Speckenreye

Ansprechpartner: Holger Ment, Speckenreye 39, 22119 Hamburg, Tel. 651 88 93

06.07 - 16.07.12, „Sommerfreizeit“ für Kinder von 8 - 17 Jahren zum Preis von 80 €.

F.I.P.S. in Kooperation mit der Elternschule Mümmelmannsberg

Anmeldung und Kontakt: Anemarie Loley, Große Holl 33, Tel. 715 24 74 (F.I.P.S.) und Birgit Sokolowski, Kirchenweg 6, Tel. 428 97 91 30 (Elternschule)

25.06. - 06.07.12, 14.00 - 17.00 Uhr, „29. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion“
Spiel, Sport und Spaß jeden Nachmittag, Ort: Sporthallen der Gesamtschule Mümmelmannsberg

August

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

Freitag, 03.08. - 26.10.12, 09.30 - 10.30 Uhr (11 Termine), „Turnen mit dem Baby“
Mit Spaß bewegen - sensorische Förderung im Alltag. Aktivitäten mit dem Baby und freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Babys alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen. Für Babys von 6-12 Monaten. Leitung: Annika Buhr. Kosten: 50,60 €
Dienstag, 14.08.12, 19.00 - 20.30 Uhr, „Kundalini-Yoga für Frauen“ (Schnupperkurs)
Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Jede Einheit besteht aus Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke. Leitung: Ingrid Hansen. Kosten: 7,40 €
Mittwoch, 15.08.12, 19.15 - 20.15 Uhr, „Rückenfit“ (Schnupperkurs)
Die Wirbelsäule wird durch viele alltägliche Situationen belastet oder auch geschädigt. Durch ein gezieltes und schonendes Übungsprogramm werden die relevanten Muskelgruppen gestärkt, um die Wirbelsäule und Nackenmuskulatur zu entlasten und zu kräftigen. Leitung: Doris Tewes. Kosten: 4,50 €
Montag, 27.08.12, 18.45 - 20.15 Uhr, „Fit mit Yoga“ (Schnupperkurs)
Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Leitung: Constanze Hummel. Kosten: 7,40 €

September

Schule Steinadlerweg

Ansprechpartner: Rainer Gelling, Steinadlerweg 26, 22119 Hamburg, Tel. 734 188-0

Igenauen Termin bitte erfragen! Freitag 14.00 - 19.00 Uhr, „11. Steinadler-GWG-Streetballcup“
Streetball-Turnier auf dem Schulhof der Schule Steinadlerweg für Jungen und Mädchen von 10 - 16 Jahren, kostenlos

Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251749 0

Samstag, 08.09 bis Sonntag, 09.09.12, „Lange Nacht des Sports“
Dieses Wochenende soll in ganz Hamburg im Zeichen des Sports stehen. Am Samstagnachmittag wird die HT16 beim Sportzentrum Sievekingdamm Ihre Pforten öffnen und zu vielen Mitmachaktionen einladen. Beginnen werden die Kinder mit der Kinderolympiade.

Oktober

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

Mittwoch, 17.10.12, 19.00 - 20.30 Uhr, „Schiefe Zähne - das muss nicht sein!“
Kann man Zahnfehlstellungen vorbeugen? Wann ist eine kieferorthopädische Behandlung nötig? Wann ist eine Frühbehandlung sinnvoll? Wann ist der optimale Behandlungsbeginn? Welche Möglichkeiten gibt es? Außerdem ist Zeit für Ihre Fragen. Leitung: Dr. Sibylle Knepel. Kosten: 6 €

November

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

Freitag, 02.11.12 - 25.11.13, 09.30 - 10.30 Uhr (10 Termine), „Turnen mit dem Baby“
Mit Spaß bewegen - sensorische Förderung im Alltag. Aktivitäten mit dem Baby und freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Babys alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen. Für Babys von 6-12 Monaten. Leitung: Annika Buhr. Kosten: 46 €

Dezember

Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

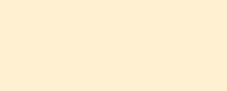
Ansprechpartner: Manfred Burbach / Isabelle Inselmann, Peter-Beenck-Straße 2, 21107 Hamburg, Tel. 753 58 81

Igenauen Termin bitte erfragen!, „TCW-Sportfest“
Großes Sportfest des Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V. in der Sporthalle Drelsteinstr. 1
Viele Gruppen, unter anderem alle Kinder- und Jugendgruppen, werden sich mit einem Auftritt einer breiten Öffentlichkeit präsentieren. Eintritt ist kostenlos!

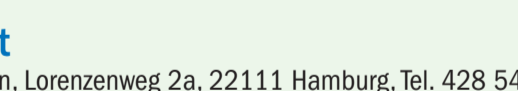
Gefördert durch die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und das Bezirksamt Hamburg-Mitte.



Hamburg | Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz



Hamburg | Bezirksamt Hamburg-Mitte



Billenetz
Bildung und Lernen

Elternschule Billstedt
Ansprechpartnerin: Birgit Schumann, Lorenzenweg 2a, 22111 Hamburg, Tel. 428 54 72 93
dienstags & freitags, 10.00 - 12.00 (in den Ferien geschlossen), „Das Kleine Morgencafé“
Wenn