

# Raus aus dem Haus!



# Mitmach-Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Wilhelmsburg/Veddel Jahreskalender 2012

## Januar

### Elternschule Wilhelmsburg

Ansprechpartnerinnen: Birgit Trosien und Magdalene Baus, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 753 46 14

#### Termin nach Vereinbarung, „Sicheres Skaten für Eltern und Kinder ab 5 Jahren“

Auch Kleinere im Kinderwagen können mitkommen! In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder gemeinsam und mit viel Spaß die Grundtechnik des Inlineskatings. Skaten ist schnell erlernbar, hilft die Körperspannung zu verbessern und kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur. Dieser Kurs ist selbstorganisiert.

Anmeldung bei der Kursleiterin Renate Wortmann, Tel. 0176/66 64 12 17

#### Beginn Dienstag, 17.01. - 28.02.12, 16.00 - 17.00 Uhr oder 17.00 - 17.45 Uhr, „Eltern-Kind-Turnen“

Gemeinsames Turnen, Spielen und Singen für 2-4-jährige Kinder in der Turnhalle der Schule Zeidlerstrasse 50. Leitung: Kirsten Lührs. Kosten 8 €

### Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

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

#### Freitag, 27.01.12, 18.00 Uhr - Samstag, 28.01.12, 10.00 Uhr, „Nacht der Füxxe“

Zu Beginn des Jahres werden wieder rund 100 Sportfuxer Kinder die Nacht zum Tag machen und die Hallen des Sportzentrums mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten bevölkern.

## Februar

### Bezirksamt Hamburg-Mitte / Team Gesundheitsförderung

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

#### Beginn Mittwoch, 08.02.12, 10.00 - 11.30 Uhr, „Gesundheit, Ernährung, Entspannungsangebote“

Informationen und Teilnahme, Anregungen, und Impulse zu verschiedenen Themen für Frauen 50+. Im Stadtebüro Veddel des BI (Bürgerinitiative ausländische Arbeitnehmer e.V.), Siedelich 34, 20539 Hamburg.

### Elternschule Wilhelmsburg

Ansprechpartnerinnen: Birgit Trosien und Magdalene Baus, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 753 46 14

#### Samstag, 25.02.12, 15.00 - 17.00 Uhr, „WILDE - KERLE - KOCHEN: Männer kommt an Bord!“

Wir kochen, essen, klönen, haben ganz viel Spaß und kriegen nebenbei viel Wissen mit - bei Piratensuppe, Ganzem Kerl und Kanonenkugeln mit Donnereschlag und als Nachtschiff einem Schatzinselglück. Leitung: Thale Hespos-Dude. Kosten: 2 € + Essensumlage. Bei Nichtteilnahme - ohne Abmeldung - ist die Essensumlage trotzdem zu bezahlen.

### 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 Harburg/Finkenwerder

Edelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg, Tel. 428 88 62 - 0, eMail: harburg@vhs-hamburg.de

#### Samstag, 11.02. und Samstag, 25.02.12 jeweils 10.00 - 12.00, „Eltern-Kind-Inline-Skating“

Stadteilschule Süderelbe, ZwSt. Quellmoor, Quellmoor 24, 21147 Hamburg  
Dieser Kurs wendet sich an Erwachsene, die zusammen mit ihren Kindern das Skaten erlernen oder vorhandene Fähigkeiten verbessern möchten. Geübt werden u.a. Brems- und Falltechniken, Slalom, Trick- und Rückwärtsfahren. Kinder im Alter von 5 bis 13 Jahren können nur in Begleitung Erwachsener teilnehmen. Bitte mitbringen: eigene Skates, Schützer, Helme. Leitung: Theo Sterzl. 2 Termine - 33 € (22 € pro Erwachsener und 11 € pro Kind)

#### Beginn Sonntag, 19.02.12 - 22.04.12, 17.30 - 19.00, „Inline-Skating II“

Stadteilschule Süderelbe, ZwSt. Quellmoor, Quellmoor 24, 21147 Hamburg  
Lauftechniken werden geübt, Bremsen und Rückwärtslaufen vertieft. Der Kurs erfordert bereits eine gewisse Sicherheit im Laufen und Beherrschung von 1 - 2 Bremstechniken. Bitte mitbringen: eigene Skates, Schützer, Helme. Leitung: Theo Sterzl. 5 Termine - 44 €

### 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, in dem die tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. Eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Bewegungen, Kraft und Beweglichkeit. 10 Termine - 49 € (Erm. mögl.)  
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

### Elternschule Wilhelmsburg

Ansprechpartnerinnen: Birgit Trosien und Magdalene Baus, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 753 46 14

#### Beginn Dienstag, 20.03. - 05.06.12, 16.00 - 17.00 Uhr oder 17.00 - 17.45 Uhr, „Eltern-Kind-Turnen“

Gemeinsames Turnen, Spielen und Singen für 2-4-jährige Kinder in der Turnhalle der Schule Zeidlerstrasse 50. Leitung: Kirsten Lührs. Kosten 8 €

#### Samstag, 15.30 - 17.30 Uhr, Bitte Termin in der Elternschule erfragen, „In der Osterbäckerei“

Ein vergnüglicher österlicher Backnachmittag für die ganze Familie. Leitung: Birgit Trosien. 2 Euro pro Erwachsener + Lebensmittelumlage

### 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  
Zwei Wege, um auch im Alltag zu mehr innerer Gelassenheit zu gelangen. Progressive Muskelentspannung ist ein Tiefenmuskulaturspannungsverfahren, in dem durch aktives Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen eine Lockerung des Körpers und ein Zustand tiefer Gelassenheit erreicht werden kann. Diese Übungen werden verknüpft mit Elementen des Autogenen Trainings, bei dem durch mentale Anwendung bestimmter Formeln die Vorstellungskraft das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. 10 Termine - 85 € (Erm. mögl.)

## April

### Elternschule Wilhelmsburg

Ansprechpartnerinnen: Birgit Trosien und Magdalene Baus, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 753 46 14

#### Mittwoch, 11.04.12, 19.30 Uhr, „Lecker mit Tofu und Co“

Auch ohne Fleisch gibt es leckere Rezepte, die satt machen und trotzdem leicht und abwechslungsreich sind. Vegetarische Gerichte tun unserem Körper gut und gleichzeitig sind sie ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung unserer Ökologie. Leitung: Steffi Hattermann - 2 € + Essensumlage. Bei Nichtteilnahme - ohne Abmeldung - ist die Essensumlage trotzdem zu bezahlen.

### Hamburger Volkshochschule, Region Harburg/Finkenwerder

Edelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg, Tel. 428 88 62 - 0, eMail: harburg@vhs-hamburg.de

#### Samstag, 14. 04. und Samstag, 21.04.12, jeweils 17.00 - 21.00, „Inline-Skating I für Anfänger/innen“

Stadteilschule Süderelbe, ZwSt. Quellmoor, Quellmoor 24, 21147 Hamburg  
In diesem Kurs geht es darum, erst einmal Vertrauen zum Gerät und zu sich selbst zu bekommen. Gleichgewichtsübungen, Kurven laufen und verschiedene Bremstechniken sind Inhalte des Kurses. Bitte mitbringen: eigene Skates, Schützer. Leitung: Theo Sterzl. 2 Termine - 44 €

#### Samstag, 28. 04.12, 17.00 - 21.00, „Inline Crash-Kurs Bremsen“

Stadteilschule Süderelbe, ZwSt. Quellmoor, Quellmoor 24, 21147 Hamburg  
Verschiedene Bremstechniken werden geübt, aber auch kontrolliertes Bergabfahren und Abrollen als letzte Notbremse. Bei schönem Wetter findet der zweite Teil draußen am Hang statt. Voraussetzung: Inline-Skating I oder Sicherheit im Laufen. Bitte mitbringen: eigene Skates, Schützer. Leitung: Theo Sterzl. Kosten: 28 €

## April

### BMS Sportveranstaltungs GbR

Ansprechpartner: Detlev Matzen, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel. 37 13 81

#### Sonntag, 15.04.12, „32. Wilhelmsburger Inseellauf“

Unsere abwechslungsreichen Streckenführungen lassen Sie den Stadtteil Wilhelmsburg „laufend“ erleben. Zunächst durch Kleingärten und dann weiter Richtung Dove-Elbe auf Europas größter Binneninsel. Auch (Nordic-) Walkerinnen und Walker sind herzlich willkommen. Egal bei welcher Disziplin: beim Zieleinlauf ins Stadion erwartet alle Finisher die gewohnt familiäre Atmosphäre.

## 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 Wethungehilfe.

### Hamburger Volkshochschule, Region Harburg/Finkenwerder

Edelbüttelstraße 47 a, 21073 Hamburg, Tel. 428 88 62 - 0, eMail: harburg@vhs-hamburg.de

#### Samstag, 12.05.12, 17.00 - 21.00, „Inline Crash-Kurs Bremsen“

Stadteilschule Süderelbe, ZwSt. Quellmoor, Quellmoor 24, 21147 Hamburg  
Verschiedene Bremstechniken werden geübt, aber auch kontrolliertes Bergabfahren und Abrollen als letzte Notbremse. Bei schönem Wetter findet der zweite Teil draußen am Hang statt. Voraussetzung: Inline-Skating I oder Sicherheit im Laufen. Bitte mitbringen: eigene Skates, Schützer. Leitung: Theo Sterzl. Kosten: 28 €

### Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

Ansprechpartner: Wilhelm Kelber-Bretz, c/o Stadteilschule Wilhelmsburg, Perlstieg 1, 21107 Hamburg, Tel. 428 82 51 36

#### Dienstag, 22.05.12, „Kinderkochfest“

Kochfest im Bürgerhaus mit Fest-Dinner zum 10-jährigen Jubiläum des FBW. Kinder und Jugendliche kochen für Gäste mit circenischem Rahmenprogramm. Teilnahme nur mit Anmeldung.

### 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. Wie mache ich ein Boot segelfertig, wie halte ich es aufrecht, wie nutze ich die Windenergie und wie komme ich heil zurück? Nach einer theoretischen Einführung am ersten Kurs-termin im Kulturpalast finden die praktischen Segelstunden im Ochsenwerder Segelclub statt. Anfänger erlernen hier die sichere Bedienung von Jollen und Katamaranen und Fortgeschrittene können sich in einer optimierten Handhabung üben. Leitung: Georg Geisler. 12 Termine - 95 €

## Juni

### Elternschule Wilhelmsburg

Ansprechpartnerinnen: Birgit Trosien und Magdalene Baus, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 753 46 14

#### Donnerstag, 07.06.12, 15.30 - 18.00 Uhr, „Spiele- und Grillnachmittag in der Elternschule“

Zum Semesterschluss ein Nachmittag mit Spielen, Spaß und Grillen für Eltern, Großeltern und Kinder. Bitte Salate, Obst und ähnliches mitbringen. Würstchen gib es zum Selbstkostenpreis.

### 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.

## Juli

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

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

#### 25.6. - 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

## Dauerhafte Angebote

### Bezirksamt Hamburg-Mitte/Sozialraummanagement/Gesundheitsförderung

Ansprechpartnerinnen: Merja Maschowski, Heike Nordwald, Sabine Schlanstein, 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)

### Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

Ansprechpartner: Manfred Burbach / Isabelle Inselmann, Peter-Beenck-Straße 2, 21107 Hamburg, Tel. 7535881

#### Sportangebote für Kinder:

montags, 16.00 - 17.15 Uhr, „Turnen“ (2 - 6 Jahre),

montags, 17.30 - 19.00 Uhr, „Turnen“ (ab 6 Jahre);

Sporthalle Rotenhäuser Str. 67

dienstags, 16.45 - 18.15 Uhr,

donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr, „Trampolin“ (ab 6 Jahre)

Sporthalle Georg-Wilhelm-Str. 112

dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr, „Kindertanz“ (ab 4 Jahre)

Sporthalle Georg-Wilhelm-Str. 112

dienstags, 16.15 - 17.15 Uhr für Kinder (6 J.)

dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr für Kinder (9 J.)

donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr für Kinder (6 J.)

donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr für Kinder (9 J.) , „Taekwondo“

Sporthalle Rotenhäuser Str. 67

freitags, 16.30 - 18.00 Uhr, „Trampolin“ (2-6 Jahre)

Sporthalle Georg-Wilhelm-Str. 112

Monatlicher Mitgliedsbeitrag für Trampolin und Kindertanz 9,50 €, für Turnen 9,00 €, für Taekwondo 11,50 €

#### Sportangebote für Frauen (auch mit Migrationshintergrund!!!):

mittwochs, 18.15 - 19.45 Uhr, „Frauen-Fitness“ (ab 20 J.): Sporthalle Georg-Wilhelm-Str. 112

Monatlicher Mitgliedsbeitrag für Frauen-Fitness (Erw.): 14,00 €

### Eltern-Kind-Zentrum Reiherstieg

Ansprechpartnerinnen: Frau Rikander, Frau Mike, Mannesallee 13, 21007 Hamburg-Wilhelmsburg, Zielgruppe: Eltern mit Kindern zwischen 0 - 3 Jahren, Tel. 74 21 46 16

montags: - Frühstückangebot, Hebammensprechstunde, Kreativangebot, Kosten: 1 Euro

- 14 tägig Bewegungsangebot für Kinder, Kosten: 1 Euro

mittwochs: - Frühstückangebot, Singen und Musizieren, Kosten: 1 Euro

freitags: - Kochen mit den Eltern, Bewegung und Spiel, Kosten: 2 Euro

### Straßensozialarbeit Kirchdorf-Süd

Ansprechpartner: Maren Michaelis, Gudrun Wiens, Claudia Rehder, Karl-Arnold-Rind 53, 21109 Hamburg, Tel. 754 79 87

#### montags und mittwochs, 13.00 Uhr, „Mittagstisch für Jugendliche“

Gemeinsames Mittagessen, kostenfrei

## August

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

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

#### Beginn 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: 50,80 €

#### 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, um somit Fehlhaltungen vorzubeugen. Begleitet durch Erläuterungen vom Wirbelsäulenaufbau bis zum richtigen Heben. Bitte mitbringen: Leichte Sportkleidung. Leitung: Doris Tews. 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. 73 41 88 - 0

#### ! genauen 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. 251 74 90

#### Samstag, 08.09. - 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 Porten 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

### Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

Ansprechpartner: Wilhelm Kelber-Bretz, c/o Stadteilschule Wilhelmsburg, Perlstieg 1, 21107 Hamburg, Tel. 428 82 51 36

#### Dienstag 13.11.12, „Lesetag im Bürgerhaus“

Zentraler Lesetag im Bürgerhaus im Rahmen der 9. Wilhelmsburger Leseweche. Am Vormittag findet der traditionelle Lesewettbewerb der besten Wilhelmsburger SchülerInnen statt, am Nachmittag gibt es weitere Veranstaltungen zum Thema Lesen. Eintritt frei.

## Dezember

### Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

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

#### !genauen Termin bitte erfragen!, „TCW-Sportfest“

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

### Haus der Jugend Wilhelmsburg

Ansprechpartner: Uli Gomolzig, Rotenhäuser Damm 58, 21107 Hamburg, Tel. 753 25 92

#### mittwochs, 15.30 - 18.00 Uhr, „Mutter-Kindturnen“, kostenfrei

mittwochs und donnerstags, 15.30 - 19.00 Uhr, „Kids in Bewegung“, Wechselnde Kletterlandschaften,

Balancierparcours, Hüpfburgen, Funfahrzeuge und mehr, kostenlos

mittwochs, 15.00 - 17.00 Uhr, „Kinderzirkus“, Balancieren, Jonglieren, öffentlich auftreten, Spaß haben, kostenlos

samstags, 15.00 - 18.00 Uhr, „Kindermittagstisch“, International, gesund und preiswert kochen, gemeinsam essen, kostenlos

### Mütterberatung - ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes

Zum Mütterberatungsteam gehören eine Ärztin sowie eine Hausbesuchsschwester. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Sie können Ihr Kind dort untersuchen lassen und mit der Ärztin sprechen. Der Besuch ist ohne Versichertenkarte möglich. In der Sprechstunde erhalten Sie außerdem

- Beratung zu Fragen der Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Babys und können Ihr Kind messen und wiegen lassen,