



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu
Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Billstedt/Mümmelmannsberg
Jahreskalender 2018

Januar

- LAB Lange Aktiv Bleiben
 - „Bingo“. Freitag, 12.01.18 & 26.01.18, jeweils 13:30 - 16:00 Uhr. Bingo macht viel Spaß, fördert die kognitiven Fähigkeiten, die Konzentration, und Koordination. Jeden dritten Samstag im Monat.
 - „Wii Bowling“. Samstag, 20.01.18, 13:00 - 14:00 Uhr. Spaß und Bewegung beim Bowling ohne Bücken und schwere Kugeln.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Rückbildungsgymnastik am Vormittag“. Beginn Mittwoch, 17.01.18, 11:30 - 12:30 Uhr. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
 - „Yolligruppe“. Beginn Mittwoch, 17.01.18, ab 15:00 Uhr. In Zusammenarbeit mit F.I.P.S. und der HAG. Eine Gruppe für übergewichtige Kinder und deren Eltern.
 - „In Gesellschaft schmeckt es besser“. Beginn Mittwoch, 17.01.18, ab 13:15 Uhr. Jeden Mittwoch gibt es die Möglichkeit in gemühter Runde eine warme Mahlzeit mit anderen netten Familien bei uns einzunehmen.
 - „Molligruppe“. Beginn Donnerstag, 25.01.18, ab 10:15 Uhr. In Zusammenarbeit mit der HAG. Eine Gruppe für Frauen, die Probleme mit ihrem „Übergewicht“ haben.
- Stadtfinder
 - „Winterspiele“. Termin bitte erfragen. Eltern und Kinder aktiv auf dem neuen Spielplatz Am Schiffbecker Berg. Kostenfrei
- Elternschule Billstedt
 - „Babys in Bewegung“. Beginn Dienstag, 16.01.18, 09:00 - 11:00 Uhr. Liebevoller Förderung von Anfang an. Kosten: 8 €
 - „In Gesellschaft schmeckt es besser“. Beginn Donnerstag, 18.01.18, 10:00 - 13:00 Uhr. Wenn es ihnen zu langweilig ist allein für sich und ihr Kind zu kochen, kommen Sie zu unserem Mittagstisch.
 - „Gymnastik nach Musik“. Beginn Dienstag, 23.01.18, ab 19:45 Uhr. 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. Ort: Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg
 - „Turnen für Kinder“. Beginn Donnerstag, 25.01.18, 15:45 - 18:00 Uhr. Kinder brauchen Bewegung und Entspannung, beides wird in diesem Kurs angeboten. Ort: Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg. Kosten: 8 €.

- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstags & donnerstags, 23.01. - 15.02.18, 11:00 - 13:00 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den vielfältigen physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.
- Hamburger Volkshochschule
 - „Hatha-Yoga am Abend“. Beginn Donnerstag, 25.01.18, 19:30 - 21:00 Uhr. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. 10 Termine - 95 € (Erm. mögl.).
 - „Gymnastik - für alle ab 60“. Beginn Montag, 29.01.18, 15:00 - 16:30 Uhr. Für Menschen über 60, die sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen vorbeugen oder erleichtern möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 10 Termine - 88 € (Erm. mögl.).
 - „Hatha-Yoga für Ältere“. Beginn Dienstag, 30.01.18, 10:00 - 11:30 Uhr. Sanfte Entspannungsübungen, die eine enge Verbindung zum eigenen Körper herstellt, innere Ruhe und Gelassenheit entwickelt. 12 Termine - 114 € (Erm. mögl.).

Februar

- Elternschule Billstedt
 - „Halli-Galli in der Elternschule“. Genaue Termin bitte erfragen. Der Fasching hält in der Elternschule Einzug. Mit Musik, Tanz und einem Buffet.
- Hamburger Volkshochschule
 - „Faszienstretch“. Beginn Donnerstag, 01.02.18, 17:30 - 19:00 Uhr. Ein effektives Training für das ganze Bindegewebe, welches es direkt ansteuert und regeneriert. 4 Termine - 37 € (Erm. mögl.).
 - „Pilates“. Beginn Mittwoch, 07.02.18, 17:00 - 18:00 Uhr. Ein ruhiges Körpertraining, das zur Kräftigung der Muskulatur, Kraft und Beweglichkeit sowie Körperbewusstsein werden verbessert. 10 Termine - 65 € (Erm. mögl.).
- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - „Ernährung und Bewegung“. Montags & freitags, 28.02. - 06.04.18, 10:30 - 12:30 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Behandelt werden viele Themen rund um Bewegung und Ernährung mit viel Praxis.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Bewegen macht Spaß“. Beginn Donnerstag, 08.02.18, 16:30 - 17:30 Uhr. Hier gibt es ganz viel Platz zum Turnen, Klettern, Toben - gerade auch bei schlechtem Wetter. Eltern mit Kindern ab 2 Jahren. Kosten: 8 €
 - „Wir tunen zusammen“. Beginn Dienstag, 06.02.18, 16:00 - 17:30 Uhr. Eltern mit 3-5 jährigen Kindern. Ort: Sporthalle der Grundschule Müßberg. Kosten: 8 €
 - „... und abends in die Sporthalle“. Beginn Dienstag, 06.02.18, ab 20:00 Uhr. Gymnastik nach Musik - ein Angebot nur für Frauen. Ort: Sporthalle Hauskoppelstieg
 - „Kochen für Klein und Groß: Pizabäcker“. Beginn Montag, 20.02.18, ab 16:15 Uhr. Backen ist nicht schwer! Gemeinsam backen wir ein großes Blech leckere Pizzas.

Adressen

- ABeSa Ambulante Hilfen Hamburg GmbH
 - Ansprechpartnerin: Mareike Rehagang, Washingtonallee 58, 22111 Hamburg, Tel. 040 25498834, mareike.rehagang@abesa-hh.de
- Angel Liners
 - Ansprechpartnerin: Angelika Möller, Sportvereinigung Billstedt-Horn, Öjendorfer Höhe 37c, 22117 Hamburg, Tel. 040 713 22 91, angelika.moeller2@web.de
- AWO SoLa – Haus der Kinder, Jugendlichen und Familien
 - Ansprechpartner: Najib Norozian, Steinbecker Marktstraße 87a, 22117 Hamburg, Tel. 040 32519620, sola@awo-hamburg.de
- BHH Sozialkontakt – Treffpunkt Mümmelmannsberg
 - Ansprechpartnerinnen: Reyhan Yilmaz, Oskar-Schlemmer-Straße 15, 22115 Hamburg, Tel. 040 241 809 93, treffpunkt-muemmelmannsberg@bhh-sozialkontakt.de
- Billwälder Turnverein von 1923 e.V.
 - Ansprechpartner: Horst Rettiek, Uenter Landweg 14, 22113 Hamburg, Tel. 040 731 35 91, billwaelder-tv@hamburg.de
- BMS – Die Laufgesellschaft
 - Ansprechpartner: Karsten Schöllemann, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 636 48 98 0, info@dieaufgesellschaft.de
- Brüder-Grimm-Schule, Standort Schule Steinadlerweg
 - Ansprechpartner: Olaf Neumann, Steinadlerweg 26, 22119 Hamburg, Tel. 040 428 484 211, olaf.neumann@bsb.hamburg.de
- Das Raue Haus / Kinder- und Familienhilfe-Zentrum (KIFaz)
 - Ansprechpartner: Thorsten Liedtke, Dringsheide 3, 22119 Hamburg, Tel. 040 653 44 23, dringsheide@rauheshaus.de
- Die Boje
 - Suchtthilfezentrum, Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg, Tel. 040 444 091, beratung@dieboje.de
- Elternschule Billstedt
 - Ansprechpartnerin: Birgit Schumann, Lorenzenweg 2a, 22111 Hamburg, Tel. 040 428 54 72 93, elternschulebillstedt@gmx.de
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - Ansprechpartnerin: Birgit Sokolowski, Kirchenweg 6, 22115 Hamburg, Tel. 040 428 97 91 30, birgit.sokolowski@hamburg-mitte.hamburg.de
- Familienplanungszentrum e.V.
 - Ansprechpartnerin: Berit Filschke, Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg, Tel. 040 4392822, fpz@familienplanungszentrum.de
- F.I.P.S.
 - Ansprechpartnerin: Annemarie Loley, Große Holl 33, 22115 Hamburg, Tel. 040 715 24 74, F.I.P.S.-hamburg@online.de
- Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt
 - Ansprechpartner: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 040 427 31 20-80, gandner@vhs-hamburg.de
- Haus der Jugend Manshardtstraße
 - Manshardtstraße 24, 22119 Hamburg, Tel. 040 655 19 37, hdj24@yahoo.de
- heilende Stadt
 - Ansprechpartner: Norbert Nähr, Oberhafenstraße 1, 20097 Hamburg, Tel. 040 432 08 30, norbert.naehr@heilendestadt.de
- HoGs Villa Blau
 - Ansprechpartnerin: Gisela Demuth-Reincke, c/o Jugendzentrum Horner Geest, Everlingweg 17, 22119 Hamburg, Tel. 0179 969 44 47, dr@hogsvilla-blau.de
- Jugenddetage Mümmelmannsberg
 - Ansprechpartner: Lottje Tiedtke & Lars Omland, Havighorster Redder 50, 22115 Hamburg, Tel. 040 716 012 72, je-muemmelmannsberg@kirche-in-steinbek.de
- Jugendzentrum Horner Geest
 - Ansprechpartner: Dogan Kilickaya & Jörg Traub, Everlingweg 17, 22119 Hamburg, Tel. 040 6534005, jugendzentrum-horner-geest@web.de
- LAB Lange Aktiv Bleiben - Landesverband Hamburg e.V.
 - Ansprechpartnerin: Carla Amado, Kollauststraße 6, 22529 Hamburg, Tel. 040 55 77 93 79, amado@labhamburg.de
- Martin-Seniorentreff
 - Ansprechpartnerin: Diakonin Eva-Maria Gornolzig, Bei der Martinskirche 2, 22111 Hamburg, Tel. 040 411895-27, diakonin-seniorentreff@martinskirche-horn.de
- Mehrgenerationenhaus
 - der Ev.-Luth. Kirchengemeinde in Schiffbeck & Öjendorf. Ansprechpartnerin: Rainer Pickler, Merkenstraße 4, 22117 Hamburg, Tel. 040 714 032 00, mehrgenerationenhaus@doppelpeisch.de
- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - Ansprechpartnerin: Maja Kühn & Michael Ketur, Billstedter Hauptstraße 90, 22117 Hamburg, Tel. 0176-12388417 bzw. 0176-12388427, kuehn.maja@hamburger-arbeit.de bzw. ketur.michael@hamburger-arbeit.de
- gsm - Kanu/Kajak
 - Ansprechpartner: Jan Evers & Marcel Lenz, Postadresse: Schulsportort der Stadtschule Mümmelmannsberg c/o Jan Evers, Mümmelmannsberg 75, 22115 Hamburg, Tel. 040 491 76 73, mail@gsm-kanu.de
- Spielhaus Horner Rennbahn
 - Ansprechpartnerin: Vivian Ebinger, Rennbahnstr. 96a, 22111 Hamburg, Tel. 040 651 72 30, spielhaus@kinderjugendtraum.de
- Spielhaus Sonnenland
 - Ansprechpartnerin: Cornelia Wysk, Sonnenland 56a, 22115 Hamburg, Tel. 040 71 25 710, spielhaus.sonnenland@web.de
- Spielhaus Speckenreye
 - Ansprechpartner: Holger Ment, Speckenreye 39, 22119 Hamburg, Tel. 040 651 89 93, spielhauspeckenreye@hamburg.de
- Spill-Team e.V.
 - Ansprechpartner: Ghasem Spill, Billstedter Hauptstr. 69, 22111 Hamburg, Tel. 040 386 554 68, info@spill-team.de
- Stadtfinder
 - Ansprechpartner: Martin Legge, Aktionsort: Spielplatz Am Schiffbecker Berg, Firmenadresse: Am Brabandkanal 4, 22297 Hamburg, Tel. 0151 11661402, Martin.Legge@stadtfinder.de
- Stadttelverein Horn
 - Ansprechpartnerinnen: Uschi Roth und Karin Wienberg, Tel. 040 38 67 89 03, info@stadttelverein-horn.de
- Straßensozialarbeit Horn
 - Ansprechpartner: Piet Kanich, Kroogblöcke 44, 22119 Hamburg, Tel. 040 655 14 74, straso-horn@hamburg.de
- Taisi e. V.
 - Ansprechpartner: Ghasem Spill, Billstedter Hauptstr. 69, 22111 Hamburg, Tel. 040 466 37 519, info@tais-ev.de
- Timo-Seniorentreff
 - Ansprechpartnerin: Diakonin Eva-Maria Gornolzig, Washingtonallee 65 b, 22111 Hamburg, Tel. 040 6599805-16, Evamaria.go@aol.com.de
- TV Gut Heil Billstedt
 - Ansprechpartnerin: Regina Dädlow, Schöfferstieg 5, 22117 Hamburg, Tel. 040 411 64 808, info@ghb-hamburg.de

März

- Die Boje
 - „#zuviel?“. Donnerstag, 01.03.18, 15:30 - 17:00 Uhr. Infoveranstaltung zu Alkohol, Cannabis und Co. und Wege aus der Sucht. Ort: Gemeindezentrum Mümmelmannsberg, Havighorster Redder 50. Kostenlos.
- Spill-Team e.V.
 - „Ju-Jutsu Workshop“. Montag, 05.03.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Kostenloses Selbstverteidigung / Selbstbehauptung Angebot für Senioren ab 50 Jahre.
- Mehrgenerationenhaus
 - „Tanzcafé“. Sonntag, 11.03.18, 14:30 Uhr. Treffpunkt: Merkenstraße 4
- Taisi e. V.
 - „Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung“. Donnerstag, 08.03.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Praxisorientierter Workshop im Ju-Jutsu. Anlässlich des internationalen Tag der Frauen bietet der Taisi e.V. in Kooperation mit dem Verband binationaler Familien und Partnerschaften IAF e.V. ein kostenloses Angebot für Mädchen und junge Frauen ab 14 Jahren an.

April

- heilende Stadt
 - „GreenGym im Öjendorfer Park“. Von Mitte April bis Anfang Oktober, jeden 2. Sonntag, 14-17 Uhr. Gemeinsam im Park gärtnern + sanfte Fitness- und Entspannungsübungen. 2 x pro Woche, kostenlos, offen für alle, Treffpunkt: Imbiss am Südende des Parks (Reinskamp)
- Hamburger Volkshochschule
 - „Yoga für Ältere“. Beginn Donnerstag, 05.04.18. Yoga wirkt sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele aus. Darüber hinaus führt Yoga zur Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Ort: Waschhaus Kaltenbergen, Kaltenbergen 22, Schnupperkurs, 7 Termine - 30 € (keine Erm. möglich)
 - „Nordic Walking für Ältere“. Beginn Montag, 16.04.18. Nordic Walking bringt Menschen jeden Alters so richtig in Schwung. Zudem hält man sich im Grünen und an der frischen Luft auf.
 - „Hockerygymnastik“. Beginn Dienstag, 17.04.18. Viele Bewegungsübungen lassen sich auch im Sitzen durchführen! Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a, 8 Termine - 46 € (Erm. möglich)
 - „Hatha-Yoga am Abend“. Beginn Donnerstag, 26.04.18, 19:30 - 21:00 Uhr. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. 8 Termine - 78 € (Erm. mögl.).
- BMS – Die Laufgesellschaft
 - „9. Hammer Lauf“. Sonntag, 15.04.18, 10:00 - 13:00 Uhr. Neben Kinderläufe über 400m, Schülerläufe über 1,1 Km und Staffelläufe für die Erwachsenen, wird es auch wieder Läufe über 5 Km, 10 Km und über die Halbmarathon-Distanz geben. Anmeldungen unter: www.hammer-lauf.de. Kosten: 2 - 16 €
- Taisi e. V.
 - „Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung“. Montag, 09.04.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Praxisorientierter Workshop im Ju-Jutsu. Anlässlich der internationalen Woche gegen Rassismus bietet der Taisi e.V. in Kooperation mit dem Verband binationaler Familien und Partnerschaften IAF e.V. einen kostenlosen Workshop für Mütter schwarzer Kinder an.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Wir tunen zusammen“. Beginn Dienstag, 17.04.18, 16:00 - 17:30 Uhr. Eltern mit 3-5 jährigen Kindern. Ort: Sporthalle der Grundschule Müßberg. Kosten: 8 €

Mai

- AWO SoLa – Haus der Kinder, Jugendlichen und Familien
 - „Move!“. Montags von Mai - September 2018, 16:00 - 18:00 Uhr. Sportangebot ab 8 Jahren auf der Wiese hinter dem Spielhaus Sonnenland 56a. Kostenlos.
- gsm - Kanu/Kajak
 - „Kanu, Kajak, SUP-Board“. Mittwochs ab Mai, 17:30 Uhr. Paddeln im Kanu und im Kajak und auf dem SUP-Board für Anfänger. Kanupolo-Training, Ort: Ostendebad.
- Hamburger Volkshochschule
 - „Qi Gong für Ältere“. Beginn Mittwoch, 02.05.18. Probieren Sie die entspannende und vitalisierende Wirkung aus! Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a, 10 Termine - 47 € (Erm. möglich).
 - „Gymnastik - für alle ab 60“. Beginn Montag, 14.05.18, 15:00 - 16:30 Uhr. Für Menschen über 60, die sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen vorbeugen oder erleichtern möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 6 Termine - 55 € (Erm. mögl.).
 - „Pilates“. Beginn Mittwoch, 16.05.18, 17:00 - 18:00 Uhr. Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 7 Termine - 46 € (Erm. mögl.).
 - „Fahrradcheck für Ältere“. Beginn Donnerstag, 17.05.18. Der Mai lädt ein zum Fahrradfahren. Ist Ihr Fahrrad noch funktions-tüchtig und verkehrstauglich? Kommen Sie mit Ihrem Drahtesel vorbei! Ort: Nachbarschaftsraum, Am Schiffbecker Berg 5, kostenlos.
 - „Faszienstretch“. Beginn Donnerstag, 24.05.18, 17:30 - 19:00 Uhr. Ein effektives Training für das ganze Bindegewebe, welches es direkt ansteuert und regeneriert. 6 Termine - 55 € (Erm. mögl.).
- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstags & donnerstags, 03.05. - 14.06.18, 11:00 - 13:00 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den vielfältigen physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Frühlingspicknick an der Glinder Au“. Dienstag, 08.05.18, ab 15:30 Uhr. Wir begrüßen den Mai mit einem Ausflug an die Glinder Aue mit Picknick und Schatzsuche für die Kinder.
 - „Grülnachmittag im Elternschulgarten“. Dienstag, 29.05.18, ab 15:30 Uhr. In Zusammenarbeit mit F.I.P.S. An diesem Tag wollen wir gemeinsam mit Eltern, Fips-Kindern und andere Interessierte einen gemütlichen Nachmittag verbringen.

Juni

- Stadttelverein Horn
 - „Stadttelfest Horn“. 09.06.18. Viele Aktionen, vor allem auch für Kinder. Bühnenprogramm mit Stadttelgruppen, keine Kosten.
- Die Boje
 - „Wie häufig Du das aus?“. Donnerstag, 07.06.18, 15:30 - 17:00 Uhr. Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen kommen ins Gespräch. Ort: Gemeindezentrum Mümmelmannsberg, Havighorster Redder 50. Kostenlos.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Kinderärztensprechstunde: Was ist die richtige Ernährung für mein Kind“. Termin bitte erfragen. Um welche Nahrungs-mittel und Zusatzstoffe sollten wir einen Bogen machen?

Juli

- Das Raue Haus / Kinder- und Familienhilfe-Zentrum (KIFaz)
 - „Dringsheider Sommerleben“. Genaue Termin bitte erfragen. Ein buntes Sommerprogramm für die ganze Familie im KIFaz Dringsheide.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Kochkurs für junge Eltern“. Freitags, Termin bitte erfragen, ab 9:30 Uhr. In Zusammenarbeit mit der Hamburger Tafel. In netter Atmosphäre und unter fachkundiger Anleitung gemeinsam kochen.
- F.I.P.S. in Kooperation mit der Elternschule Mümmelmannsberg
 - „35. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion“. 09.07. - 20.07.18. Jeden Nachmittag von 14 - 17 Uhr. Sport, Spiele, Singen, Tanzen in 6 Sporthallen der Stadtschule Mümmelmannsberg. Die Teilnahme ist kostenlos.

August

- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - „Ernährung und Bewegung“. Montags & freitags, 22.08. - 21.09.18, 10:30 - 12:30 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Behandelt werden viele Themen rund um Bewegung und Ernährung mit viel Praxis. Prämie bei vollständiger Teilnahme.

September

- Brüder-Grimm-Schule - Standort Schule Steinadlerweg
 - „17. Steinadler-GWG-Streetballcup“. Genaue Termin bitte erfragen. Streetball-Turnier auf dem Schulhof der Schule Steinadlerweg für Jungen und Mädchen von 10-16 Jahren, kostenlos.
- Spill-Team e.V.
 - „Ju-Jutsu Workshop“. Montag, 24.09.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Unter dem Motto „Vielfalt verbindet.“ anlässlich der interkulturellen Woche bietet der Spill-Team e.V. in Kooperation mit dem Verband binationaler Familien und Partnerschaften IAF e.V. einen kostenlosen Workshop für Frauen in binationalen Partnerschaften bzw. mit Migrationshintergrund.
- Die Boje
 - „Am Anfang hab ich noch gewonnen, und dann...“. Donnerstag, 06.09.18, 15:30 - 17:00 Uhr. Probleme mit Glücksspielen und Sportwetten. Ort: Gemeindezentrum Mümmelmannsberg, Havighorster Redder 50. Kostenlos.

Oktober

- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstags & donnerstags, 09.10. - 15.11.18, 11:00 - 13:00 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den vielfältigen physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.

November

- Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbh
 - „Ernährung und Bewegung“. Montags & freitags, 14.11. - 14.12.18, 10:30 - 12:30 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Behandelt werden viele Themen rund um Bewegung und Ernährung mit viel Praxis. Prämie bei vollständiger Teilnahme.

Dauerhafte Angebote

- Angel Liners
 - „Line Dance“. Donnerstags, 17:30 - 20:00 Uhr. Line Dance für Tänzer mit guten Vorkenntnissen
- Mehrgenerationenhaus
 - „Yoga“. Montags, 9:30 Uhr und mittwochs, 9:00 Uhr.
 - „Seniorengymnastik“. Mittwochs, 10:45 Uhr.
 - „Feldenkreis“. Montags, 18:30 Uhr. Alle Termine: Treffpunkt: Merkenstraße 4. Bitte mit Anmeldung.
- Jugendzentrum Horner Geest
 - „Sport und Fitness“. Dienstags - freitags, 15:00 - 20:00 Uhr. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 27 Jahren können im Jugendzentrum unter Anleitung an verschiedenen Sportaktivitäten teilnehmen. Teilnahme ist kostenlos
 - „Autogenes Training“. Mittwochs, 15:30- 17:30 Uhr. Jeden Mittwoch wird in der Villa Blau hinter dem Spielhaus Daner-allee Autogenes Training für die Schulkinder und Eltern angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos
 - „Gesundes Kochen und Gesundes Essen“. Donnerstags, ab 16:00 Uhr. Jeden Donnerstag ab 15 Uhr wird im Jugendzentrum gemeinsam gekocht und verzehrt. Teilnahme ist kostenlos
- AWO SoLa – Haus der Kinder, Jugendlichen und Familien
 - „Jungclub“. Mittwochs, 16:00 - 18:30 Uhr. Spezielle Angebote nur für Junge. Kostenlos.
 - „Elternfrühstück“. Donnerstags, 10:00 - 12:00 Uhr. Offenes Angebot für Eltern. Kostenlos.
 - „Mädchengruppe“. Donnerstags, 16:00 - 19:00 Uhr. Spezielle Angebote nur für Mädchen.
 - „Offene Tür: Spielen & Chillen“. Freitags, 16:00 - 18:30 Uhr. Ab 8 Jahre. Kostenlos.
 - „Verschiedene Angebote“. Samstags, 14:00 - 18:00 Uhr. Schwimmen, Kochen, Ausflüge und mehr für Kinder ab 8 Jahren. Kostenlos.
- Elternschule Billstedt
 - „Das Kleine Morgencafé“. Dienstags & freitags, 10:00 - 12:00 Uhr.
 - „Opstapje-Kinder fördern Schritt für Schritt“. Freitags, 14-tägig, 15:00 - 17:00 Uhr.
 - „Rückbildungsgymnastik“. Termin bei Anmeldung: 428 547 293 und 0159 010 417 18
 - „Babymassage“. Termin bei Anmeldung: 428 547 293 und 0176 488 979 91
- TV Gut Heil Billstedt
 - „QiGong“. Donnerstags, 11:00 Uhr. Für Erwachsene. Sanfte Bewegungen aus d. trad. chines. Medizin fördern Beweglichkeit und Entspannung / Vereinsbeitrag (2x Kennenlernen - gratis)
- Haus der Jugend Manshardtstraße
 - „Dance-Corner“. Dienstags, 19:00 - 21:30 Uhr. Tanzen mit Felix.
 - „Fitness“. Dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr, donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr, jeden 2. Samstag, 15:30 - 17:30 Uhr.
 - „Freies Training (Fitness)“. Mittwochs, 16:00 - 20:30 Uhr, freitags, 16:00 - 19:30 Uhr
- BHH Sozialkontakt – Treffpunkt Mümmelmannsberg
 - „Frühstücksangebot“. Montags, 10:00 - 12:00 Uhr. Gesundes Frühstück in geselliger Runde. Kostenbeitrag: 1,50 €
 - „Frühstücksangebot“. Mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr. Gesundes Frühstück in geselliger Runde. Kostenbeitrag: 1,50 €
 - „Offene Beratung“. Donnerstags, 12:30 - 14:00 Uhr. Für Fragen zum Thema Behinderung und psychische Erkrankung.
- Elternschule Mümmelmannsberg
 - „Einfach-Günstig-Lecker: Kochkurs für junge Eltern“. Freitags, 9:30 Uhr, Termine bitte erfragen. In Zusammenarbeit mit der Hamburger Tafel, 5 Termine. Anmeldung erforderlich.
 - „Inliner-Familienmontage“. Sonntags, jeweils ab 14:00 Uhr, in Zusammenarbeit mit F.I.P.S. Inliner-Spaß für die ganze Familie in den Sporthallen der Stadtschule Mümmelmannsberg.
- HoGs Villa Blau
 - „Ballett“. Mittwochs. Für Kinder ab Vorschulalter aufwärts. Eine ehemalige Ballerina lehrt Grazie, anmutige Bewegung & kleine Choreographien in Anfänger- (von 15:00 - 16:00 Uhr) und Fortgeschrittenkursen (von 16:00 - 17:00 Uhr) an der Schule Stengelerstraße. Kosten: 12 € monatlich.
- Familienplanungszentrum e.V.
 - „Schwanger was nun?“. Montags, 10:00 - 13:00 Uhr, Ort: VERIKOM Billstedt, Am Alten Zoll 1. Wir bieten folgende Beratung: Soziale Hilfen für werdende Eltern, Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen für Elterngeld und Kindergeld, Beratung zum Thema Schwangerschaftskonflikt, Schwangerschaftsabbruch (incl. Gesetzlich vorgeschriebener Beratung gem. §219) und Verhütungsberatung.
- Timo-Seniorentreff
 - „Seniorengymnastik“. Montags, 14:00 - 15:00 Uhr. Gleichgewicht, Atmung, Konzentration werden geschult, die Muskeln aufgebaut.
 - „ChiGong / TaiChi“. Donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr. Gesundheitsfördernde Maßnahme über Krankenkasse im Gemeinsaesaal der Timotheuskirche.
- Martin-Seniorentreff
 - „Seniorengymnastik“. Montags, 10:00 - 11:00 Uhr. Gleichgewicht, Atmung, Konzentration werden geschult, die Muskeln aufgebaut. Ort: Bei der Martinskirche 2.
 - „Tanzen“. Montags, 11:00 - 12:30 Uhr. Gruppentänze bei der Martinskirche 2.
 - „Gruppentanzprojekte“. Ab Mittwoch, 24.01.18 bzw. ab 22.08.18, 18:00 - 19:15 Uhr. Tanzangebote an 6 Terminen jeweils im Frühjahr und Herbst.
- gsm - Kanu/Kajak
 - „Kanupolo-Training im Ostendebad“. Mittwochs, ab 17:30 Uhr. Kanupolo ist eine schnelle Mannschaftssportart mit einem Ball in wendigen Booten. Auch Anfänger sind willkommen. Start: ab Ostern.
- Jugenddetage Mümmelmannsberg
 - „Offener Bereich“. Dienstags & freitags, 15:00 - 21:00 Uhr / mittwochs & donnerstags, 15:00 - 20:00 Uhr. Billard, Tischtennis, Kicker, Spiele, Essen, Basketball, chillen und vieles mehr.
 - „Mädchentag“. Montags, 15:00 - 20:00 Uhr. Basteln, spielen, Klönen, Billard, Tischtennis, Kicker und viele unterschiedliche Aktionen nach Absprache
- Spielhaus Sonnenland
 - „Trampolin und Fitness“. Montags, 16:00 - 17:00 Uhr. Kostenlos.
 - „Bewegungsspiele“. Montags - freitags, 13:00 - 18:00 Uhr. Viele Spiel-Möglichkeiten mit unterschiedlichen Fahrgeräten wie Rollern, Einräder, etc.
 - „Kochgruppe“. Donnerstags, 16:00 - 18:00 Uhr. Gesundes Kochen mit 8 Kindern im Alter von 5 bis 14. Kostenfrei, mit Anmeldung
 - „Kickern“. Montags - freitags, 13:00 - 19:00 Uhr. Im Sommer bis 20 Uhr und in den Ferien auch diverse Turniere. Kostenlos.
 - „Gesunde Woche“. In den Frühjahr- und Sommerferien. Kochangebote zum Thema gesunde Ernährung. Kostenfrei, mit Anmeldung
 - „Tischtennis“. Bei Bedarf. Kostenfrei für Kinder ab 8 Jahren.
- Straßensozialarbeit Horn
 - „Midnight Basketball“. Freitags, 23:00 - 1:00 Uhr. Ort: Sporthalle Schule Hermanstal 82.
- Das Raue Haus/Kinder- und Familienhilfe-Zentrum (KIFaz)
 - „Bewegungsspaß“. Montags, 16:00 - 17:00 Uhr. Für Kinder von 3-6 Jahren in der Turnhalle der Schule Fuchsbergredder. Spielerische Schulung der koordinativen Fähigkeiten mit viel Spaß! Anmeldung und Information bei Annette Kowa und Lisa Weinreich, Tel. 040 / 653 44 23
 - „Klettern, Schaukeln, Balancieren“. Dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr. Ein offenes Angebot nach psychomotorischen Prinzipien für Kinder von 6 - 10 Jahren im freien Spiel in der Turnhalle der Schule Fuchsbergredder. Information bei Annette Kowa und Lisa Weinreich - Tel. 040 653 44 23
 - „Qi Gong & Tai Chi“. Montags, 14:00 - 15:00 Uhr. Ein Angebot für Erwachsene Information bei Ute Warringsholz. Kostenlos.
- Spielhaus Speckenreye
 - „Tanz- und Bewegungsspiele“. Dienstags, 15:30 - 17:00 Uhr. Für Mädchen von 6 - 12 Jahren.
 - „Kochgruppe“. Mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr. Kochen für Kinder von 6 - 12 Jahren.
 - „Hip-Hop“. Donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr. Tanzgruppe für Kinder von 6 - 12 Jahren.
- LAB Lange Aktiv Bleiben
 - „Gymnastik mit Gaby“. Mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr.
- Spielhaus Horner Rennbahn
 - „Kochen und Backen“. Mittwochs, 15:30 Uhr. Wir zeigen euch, wie ihr saisonal und regional einkauft und Lebensmittel gesund zubereitet. Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Kostenlos
 - „Selbstverteidigungskurs“. Mittwochs und freitags, 16:30 Uhr. Wir lehren euch verschiedene Selbstverteidigungstechniken. Außerdem machen wir auch Kraft- Konditionstraining und Mannschaftssport. Für Kinder im Alter ab 7 Jahren.
 - „Spiel und Sport“. Samstags, 11:00 Uhr. Wir spielen drinnen und draußen. Fußball, Tischtennis, Basketball, Tobe- und Kletterraum. Kostenlos.