



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu

Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Billstedt/Mümmelmannsberg

Jahreskalender 2017

Januar

Elternschule Billstedt

- „Babys in Bewegung“. Beginn Dienstag, 16.01.17, 09:00 – 11:00 Uhr. Liebevolle Förderung von Anfang an. Kosten: 8 €
- „In Gesellschaft schmeckt es besser“. Beginn Donnerstag, 19.01.17, 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, 24.01.17, 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, 26.01.17, 15:45 – 18:00 Uhr. Kinder brauchen Bewegung und Entspannung, beides wird in diesem Kurs angeboten. Ort: Sporthalle an der Schule Hauskoppelstieg. Kosten: 8 €.

Bezirksamt Hamburg-Mitte, Sozialraummanagement / Gesundheitsförderung

- „Angebote für Ernährung, gemeinsames Kochen, Nordic Walking“ Allgemeine ständige Angebote, Termine und Orte bitte erfragen.
- „Angebote für Ältere“. Hockerymnastik, Progressive Muskelentspannung, Gedächtnstraining, genaue Termine bitte erfragen. Ort: VHS-Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a.

Elternschule Mümmelmannsberg

- „Rückbildungsgymnastik am Vormittag“. Beginn Mittwoch, 18.01.17, 11:30 – 12:30 Uhr. Übungen für Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
- „Yogigruppe“. Beginn Mittwoch, 18.01.17, 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, 18.01.17, ab 13:15 Uhr. Jeden Mittwoch gibt es die Möglichkeit in gemütlicher Runde eine warme Mahlzeit mit anderen netten Familien bei uns einzunehmen.
- „Molligruppe“. Beginn Donnerstag, 26.01.17, 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 Schiffbeker Berg. Kostenfrei.

Navigators 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstags & donnerstags, 17.01. – 23.02.17, 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, 26.01.17, 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.).
- „Pilates“. Beginn Mittwoch, 18.01.17, 17:00 – 18:00 Uhr. Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tieflegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 7 Termine – 45 € (Erm. mögl.).
- „Faszientraining“. Beginn Donnerstag, 19.01.17, 17:30 – 19:00 Uhr. In diesem Kurs lernen Sie Übungen kennen, um die Faszien zu stärken und sie elastisch zu halten. 6 Termine – 53 € (Erm. mögl.).
- „Fit durch den Winter“. Beginn Donnerstag, 19.01.17, 16:15 – 17:15 Uhr. Ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm, das Ihren ganzen Körper in Schwung bringt und Sie fit hält in der kalten Jahreszeit. 6 Termine – 34 € (Erm. mögl.).
- „Gymnastik – für alle ab 50“. Beginn Montag, 30.01.17, 15:00 – 16:30 Uhr. Für Menschen über 50, die sich bewegen wollen, entspannen wollen, Rückenschmerzen vorbeugen oder erleichtern möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 12 Termine – 106 € (Erm. mögl.).

Februar

Elternschule Billstedt

- „Hali-Galli in der Elternschule“. Sonntag, 26.02.17, ab 11:00 Uhr. Der Fasching hält in der Elternschule Einzug. Mit Musik, Tanz und einem Buffet.

Hamburger Volkshochschule

- „Hatha-Yoga für Ältere“. Beginn Dienstag, 07.02.17, 10:00 – 11:30 Uhr. Gerade für ältere Menschen ist Yoga sehr empfehlenswert, weil es keine besondere Fitness voraussetzt. 12 Termine – 114 € (Erm. mögl.).

Elternschule Mümmelmannsberg

- „Bewegen macht Spaß“. Beginn Donnerstag, 09.02.17, 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 turnen zusammen“. Beginn Dienstag, 07.02.17, 16:00 – 17:30 Uhr. Eltern mit 3-5 jährigen Kindern. Ort: Sporthalle der Grundschule Müßberg. Kosten: 8 €.
- „... und abends in der Sporthalle“. Beginn Dienstag, 06.02.17, ab 20:00 Uhr. Gymnastik nach Musik – ein Angebot nur für Frauen. Ort: Sporthalle Hauskoppelstieg.
- „Kochen für Klein und Groß: Pizzabäcker“. Beginn Montag, 21.02.17, ab 16:15 Uhr. Backen ist nicht schwer! Gemeinsam backen wir ein großes Blech leckere Pizza.

März

Navigators 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- „Ernährung und Bewegung“. Montags & freitags, 06.03. – 31.03.17, 10:30 – 12:30 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Behandelt werden viele Themen rund um Bewegung und Ernährung mit viel Praxis. Auftaktveranstaltung am Mittwoch, den 01.03.17.

Hamburger Volkshochschule

- „Pilates“. Beginn Mittwoch, 22.03.17, 17:00 – 18:00 Uhr. Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tieflegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 8 Termine – 50 € (Erm. mögl.).

Anril

heilende Stadt

- „GreenGym im Öjendorfer Park“. Von Mitte April bis Anfang Oktober, jeden 2. Sonntag, 14-17 Uhr. Gemeinsam im Park gartnern + sanfte Fitness- und Entspannungsübungen. 2 x pro Woche, kostenlos, offen für alle. Treffpunkt: Imbiss am Süden des Parks (Reinskamp).

Hamburger Volkshochschule

- „Hatha-Yoga am Abend“. Beginn Donnerstag, 20.04.17, 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.).
- „Faszien - Einführung in das Training mit der Faszienrolle“. Beginn Donnerstag, 27.04.17, 17:30 – 19:00 Uhr. Anleitungen und Tipps, wie ein Faszien-Training mit einer Faszienrolle (und anderen Geräten) aussieht. Kosten: 16 € (Erm. mögl.).

BMS – Die Laufgesellschaft

- „8. Hammer Lauf“. Sonntag, 02.04.17, 10:00 – 13:00 Uhr. Neben Kinderläufen über 400m, Schülerläufen über 1,1 Km und Staffelläufen 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.

Elternschule Mümmelmannsberg

- „Wir turnen zusammen“. Beginn Dienstag, 18.04.17, 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 2017, 16:00 – 18:00 Uhr. Sportangebot ab 8 Jahren auf der Wiese hinter dem Spielhaus Sonnenland 56a. Kostenlos.

Hamburger Volkshochschule

- „Gymnastik – für alle ab 50“. Beginn Montag, 29.05.17, 15:00 – 16:30 Uhr. Für Menschen über 50, die sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen vorbeugen oder erleichtern möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 7 Termine – 62 € (Erm. mögl.).
- „Pilates“. Beginn Mittwoch, 31.05.17, 17:00 – 18:00 Uhr. Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tieflegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 7 Termine – 45 € (Erm. mögl.).

Navigators 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstags & donnerstags, 30.05. – 06.07.17, 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, 09.05.17, ab 15:30 Uhr. Wir begrüßen den Mai mit einem Ausflug an die Glinder Au mit Picknick und Schuttsache für die Kinder.
- „Grülnachmittag im Elternschulgarten“. Dienstag, 30.05.17, 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

Stadtteilverein Horn

- „Stadtteilstoff Horn“. 10.06.17. Viele Aktionen, vor allem auch für Kinder, Bühnenprogramm mit Stadtteilgruppen, keine Kosten.

Elternschule Mümmelmannsberg

- „Kinderarztstunde: Was ist die richtige Ernährung für mein Kind“. Termin bitte erfragen. Um welche Nahrungsmittel oder 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

- „34. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion“. 24.07. – 04.08.17. Jeden Nachmittag von 14 – 17 Uhr. Sport, Spiele, Singen, Tanzen in 6 Sporthallen der Stadtschule Mümmelmannsberg. Die Teilnahme ist kostenlos.

September

Brüder-Grimm-Schule - Standort Schule Steinadlerweg

- „16. Steinadler-GWG-Streetballcup“. Genaue Termin bitte erfragen. Streetball-Turnier auf dem Schulhof der Schule Steinadlerweg für Jungen und Mädchen von 10-16 Jahren, kostenlos.

Navigators 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- „Ernährung und Bewegung“. Montags & freitags, 04.09. – 29.09.17, 10:30 – 12:30 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Behandelt werden viele Themen rund um Bewegung und Ernährung mit viel Praxis. Auftaktveranstaltung am Mittwoch, den 30.08.17.

Oktober

Navigators 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- „Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstags & donnerstags, 10.10. – 16.11.17, 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

Navigators 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- „Ernährung und Bewegung“. Montags & freitags, 20.11. – 15.12.17, 10:30 – 12:30 Uhr. Kostenloser Präventionskurs für ALG2 Empfänger. Behandelt werden viele Themen rund um Bewegung und Ernährung mit viel Praxis. Auftaktveranstaltung am Mittwoch, den 15.11.17.

Dauerhafte Angebote

Country Dancer

- „Line Dance“. Montags, 17:00 – 20:00 Uhr & donnerstags, 17:30 – 21:00 Uhr. Tanzgruppe im Sonnenland 15, Kosten: 12,50 € für beide Tage.

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 Dannerleerlee Autogenes Training für die Schulkinde und Eltern angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos.
- „Gesundes Kochen und Gesundes Essen“. Donnerstags, ab 15 Uhr. Jeden Donnerstag ab 15 Uhr wird im Jugendzentrum gemeinsam gekocht und verzehrt. Teilnahme ist kostenlos.

AWO SoLa – Haus der Kinder, Jugendlichen und Familien

- „Jungsclub“. Mittwochs, 16:00 – 18:30 Uhr. Spezielle Angebote nur für Jungs. Kostenlos.
- „Elternfrühstück“. Donnerstags, 10:00 – 12:00 Uhr. Offenes Angebot für Eltern. Kostenlos.
- „Mädchentreff“. 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 0176 488 979 91.

TV Gut Heil Billstedt

- „QiGong“. Donnerstags, 17:30 – 19:00 Uhr. Für Erwachsene. Gesundheitsübungen.

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 Sozialkontor – Treffpunkt Billstedt-Villiar

- „Frühstücksangebot“. Dienstags, 10:00 – 11:30 Uhr. Gesundes Frühstück in der Billstedt-Villiar. Kostenbeitrag: 1,50 €.
- „Frühstücksangebot“. Mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr. Gesundes Frühstück in der Oskar-Schlemmer-Straße 25. Kosten: 1,50 €.
- „Backangebot“. Donnerstags, 16:00 – 17:30 Uhr. Hier wird gemeinsam etwas Gesundes gebacken. Kostenbeitrag 1,50 €.

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-Familiensonntage“. 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.
- „Balltet“. Mittwochs. Für Kinder ab Vorschulalter aufwärts. Eine ehemalige Ballerina lehrt Grazie, anmutige Bewegung & kleine Choreographien in Anfänger- (von 15:00 – 16:00 Uhr) und Fortgeschrittenkurs (von 16:00 – 17:00 Uhr) an der Schule Stengelestraße. 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. Kostenbeitrag: 1 €.
- „ChiGong / TaiChi“. Donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr. Gesundheitsfördernde Maßnahme über Krankenkasse.
- „Runter vom Sofa“. Jedem 3. Sonntag i.M., ab 14:00 Uhr ab U-Horner Rennbahn. Ein Nachmittag gemeinsam verbracht an immer anderen Orten mit Kaffeetrinken im Lokal. Treffen ab der U-Bahn Horner Rennbahn.

Martin-Seniorentreff

- „Seniorengymnastik“. Montags, 10:00 – 11:00 Uhr. Gleichgewicht, Atmung, Konzentration werden geschult, die Muskeln aufgebaut. Kostenbeitrag: 1 €.
- „Tanzent“. Montags, 11:00 – 12:30 Uhr. Gruppentänze für 10€ im Monat.
- „Tagesausflug mit dem HW“. Jeden 3. Donnerstag im Monat. Kleiner Spaziergang oder Besichtigung, Mittagessen, etc. Wir treffen uns immer um 9:25 Uhr beim Eingang Gobenboord der U-Bahnstation Horner Rennbahn.

Schulsportverein der Stadtschule Mümmelmannsberg

- „Kanupolo-Training im Ostendebad“. Mittwochs, ab 17:00 Uhr. Polo im Einer gegeneinander. Start: ab Ostern.

Spielhaus Sonnenland

- „Fußball oder Tischtennis“. Montags, 17:00 – 19:00 Uhr. Bei gutem Wetter Fußball, sonst Tischtennis für Kinder von 5-15 Jahren. Kostenlos.

- „Gesunde Woche“. In den Frühjahrs- und Sommerferien: eine Woche Kochangebote „gesundes Essen“.

- „Bewegungsspiele“. Montags – freitags, 13:00 – 18:00 Uhr. Viele Spiel-Möglichkeiten mit unterschiedlichen Fahrzeugen wie Rollern, Eindräder, etc.

- „Kickern“. Montags – freitags, 13:00 – 18:00 Uhr. In den Ferien auch diverse Turniere. Kostenlos.

Jugendtage Mümmelmannsberg

- „Offener Bereich“. Dienstags & freitags, 15:00 – 21:00 Uhr / mittwochs & donnerstags, 15:00 – 20:00 Uhr. Billard, Tischtennis, Kickern, Spiele, Essen, Basketball, chillen und vieles mehr.

- „Mädchentag“. Montags, 15:00 – 20:00 Uhr. Basteln, spielen, Klönen, Billard, Tischtennis, Kickern und viele unterschiedliche Aktionen nach Absprache.

- „Projekt Midnight Basketball“. Freitags, 23:00 – 1:00 Uhr. Ort: Sporthalle Schule Herrmannstal 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“. Donnerstags, 14:00 – 15:00 Uhr. Ein Angebot für Erwachsene. Information bei Ute Warningschlo.

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.

Spielhaus Horner Rennbahn

- „Kochen und Backen“. Dienstags, 15:00 – 17:30 Uhr. Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Kostenlos.

- „Hebammensprechstunde“. Mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr. Kostenlos.

- „Mädchentreff“. Mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr. Kostenlos.

- „Frühstück“. Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr. Kosten: 1 €.

- „Jungsgruppe“. Donnerstags, 15:30 – 17:30 Uhr. Kostenlos.

- „MütterSport“. Freitags, 10:00 – 11:30 Uhr. Kostenlos.

- „Töpfern“. Freitags, 15:00 – 17:00 Uhr. Kostenlos.

ABeSa Ambulante Hilfen Hamburg GmbH

- „Seelische Hilfen“. Donnerstags, 14:00 – 17:00 Uhr. Beratung zu seelischen und psychischen Erkrankungen und Café im Gemeindezentrum Mümmelmannsberg im Havighorster Redder 50. Kostenlos, mehrsprachig und anonym.

Billwärd Turnerverein von 1923 e.V.

- „Spiel und Gymnastik“. Mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr. Gemischte Gruppe ab ca. 35 Jahre. Kosten: 6 € pro Monat.
- „Freizeitvolleyball“. Donnerstags, 19:00 – 21:00 Uhr. Gemischte Gruppe ab 18 Jahre. Kosten: 6 € pro Monat.

- „Eltern- und Kinderturnen“. Montags, 16:30 – 17:15 Uhr, für Kinder ca. 2-3 Jahre. Kosten: Eltern 6 € pro Monat, Kind 3 € pro Monat.

Mütterberatung – ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes

- „Mütterberatung Schlemer Weg“. dienstags 9:30 – 10:30 Uhr Schlemer Weg 8, 22117 Hamburg, Tel. 0177 26 36 329

- „Mütterberatung Spliedtring“. mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr Spliedtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 0172 412 40 06

- „Mütterberatung Mümmelmannsberg“. Kirchnerweg 6, 22115 Hamburg, Tel. 0172 421 38 06

- „Beratungsstellen in Ihrer Nähe“:
 - „Mütterberatung Schlemer Weg, dienstags 9:30 – 10:30 Uhr Schlemer Weg 8, 22117 Hamburg, Tel. 0177 26 36 329
 - „Mütterberatung Spliedtring, mittwochs 10:00 – 11:00 Uhr Spliedtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 0172 412 40 06
 - „Mütterberatung Mümmelmannsberg, Kirchnerweg 6, 22115 Hamburg, Tel. 0172 421 38 06

Adressen