



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu

Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Billstedt/Mümmelmannsberg

Jahreskalender 2022

Januar

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Baby-Yoga.** Freitags, 9:30 - 10:15 Uhr, Beginn 14. Januar. Hier machen die Babys Yoga, nicht die Eltern! Wir bringen die Kleinsten in Bewegung mit Yoga-Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, Babys in Schwung bringen und vor allem Spaß machen. Für Babys ab 4 Monaten bis zum Krabbelalter mit einem Elternteil, 5 Termine, SieNa Bewegungsraum, Kosten: 30 €, Leitung: Sonia Sampaolo
- **Babyshitsu.** Freitags 11:45 - 12:45 Uhr, Beginn 14. Januar. Mit der japanischen Druckmassage stimulieren wir das Körpergefühl und -bewusstsein sowie die Selbstregulation der Babys und geben sanfte Impulse für eine altersgerechte Entwicklung. Für Babys von 3 Monaten bis zum Krabbelalter, 5 Termine, SieNa Bewegungsraum, Kosten: 40 €, Leitung: Sonia Sampaolo
- **Wie Babys mit uns sprechen.** Sonnabend, 15. Januar, 14 - 16 Uhr. Der zweistündigen Workshop zeigt mithilfe von Fotos und Filmclips, welche Signale Babys senden und wie sie zu deuten sind. Für werdende Eltern und Eltern von Kindern bis ca. 12 Monate, Online-Workshop, Kosten: 18,70 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Bedürfnisorientierte Kommunikation in Familien.** Ab Mittwoch, 19. Januar, 18:30 - 20 Uhr. Der Workshop vermittelt, wie Kinderhören (und -gehörte) funktionieren und welche Vorteile die bedürfnisorientierte Kommunikation bietet. Für (Groß-)Eltern von Kindern zwischen 1 und 12 Jahren, Online-Workshop, 3 Termine, Kosten: 42 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Schlaf, Baby, schlaf.** Mittwoch, 26. Januar, 19:30 - 21:30 Uhr. Informationen, Fragen und Antworten zum Schlaf von Babys. Für Schwangere und Eltern mit Kinder bis 12 Monate, Online-Workshop, Kosten 19 €, Leitung: Janina Bergerhoff

Gesundheitsberatung - hamburger arbeit GmbH

- **„und keiner kann's glauben“ - Stressfaktor Arbeitslosigkeit.** Dienstags und donnerstags, 10 - 12 Uhr, 18. Januar bis 26. Februar. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben. Neun Termine mit je zwei Stunden, kostenloser Präventionskurs für ALG2-Empfänger, Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Februar

Hamburger Volkshochschule - Aktive Ältere in Billstedt

- **Qi Gong für Ältere.** Mittwochs, 10 - 11:30 Uhr, Beginn im Februar, genauen Termine bitte erfragen. Sanft fließende Bewegungen bringen Körper und Geist zu einer Einheit. Gleichgewicht, Kraft und Geschicklichkeit werden gleichermaßen trainiert.
- **Gedächtnistraining.** Donnerstags, 14 - 15:30 Uhr und 16 - 17:30 Uhr, Beginn ca. Mitte Februar, genaue Termine bitte erfragen. Vielfältige Übungen kommen zum Einsatz um z.B. Wahrnehmung und Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken, Phantasie und Kreativität, Wortfindung, Denkflexibilität, ... zu fördern. Und das mit ganz viel Spaß!

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Yoga.** Ab Mittwoch, 9. Februar, 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr. Hatha-Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern und Verspannungen abzubauen. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Haus der Jugend (Tanzraum), 8 Termine, Kosten: 50,20 €, Leitung: Ana Maria Suárez de Skirath
- **„Incy Wincy Spider“ - Playtime Rhymes.** Donnerstags, 15:30 - 17 Uhr, ab 13. Februar. Picture books, songs, playtime rhymes, dances, conversation - all in English. For English native speakers and parents who want to practice their knowledge of English. Für Kinder ab 12 Monate und ihre Eltern, 8 Termine, Haus der Jugend (Tanzraum), Kosten: 72 €, Leitung: Ursula Perry
- **Wie wertschätzend Grenzen (durch-)setzen?** Ab Donnerstag, 17. Februar, 18:30 - 20 Uhr. Der Kurs bietet Input zur Kindesentwicklung und hilft, eigenen Grenzen zu erkennen und wertschätzend zu vermitteln. Für (Groß-)Eltern von Kindern zwischen 1 und 12 Jahren, Online-Workshop, 3 Termine, Kosten: 42 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Kindernaturheilkunde.** Mittwoch, 23. und Donnerstag, 24. Februar, 19:30 - 21:30 Uhr. Welche naturheilkundlichen Mittel sind für Babys und Kinder geeignet? Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung und praktische Ratschläge. Online-Workshop, Kosten: 38 €, Leitung: Janina Bergerhoff
- **Babymassage nach Frédéric Leboyer.** Freitags 11:45 - 12:45 Uhr, Beginn 25. Februar. In entspannter Atmosphäre werden die Massagegriffe nach dem Vorbild der indischen Babymassage nach Frédéric Leboyer erlernt. Die liebevolle Zuwendung verwöhnt das Baby, die tiefgehende Massage steigert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Für Babys von 2 - 5 Monaten, 5 Termine, SieNa Bewegungsraum, Kosten: 38,90 €, Leitung: Sonia Sampaolo

März

Hamburger Volkshochschule - Aktive Ältere in Billstedt

- **Hockerygymnastik.** Dienstags, 14:15 - 15:30 Uhr, Beginn Mitte März, genauen Termin bitte erfragen. Bewegung fördert das Wohlbefinden! Viele Bewegungsübungen lassen sich auch im Sitzen (auf dem Hocker/ Stuhl) durchführen.
- **Tanz-Fit (für Ältere, nur Frauen).** Montags, 12 - 13 Uhr, Beginn Mitte März, genaue Termine bitte erfragen. In diesem „Tanz-Kurs“ werden (kurze) Choreographien zu bekannter Musik vergangener Tage getanzt.
- **Computer, Smartphone & Co. - „Digital“ - Treff für Ältere.** Dienstags, 11 - 13 Uhr, Beginn Mitte März, genaue Termine bitte erfragen. Haben Sie Fragen zum Umgang mit Ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone? Benötigen Sie Hilfe bei der Benutzung von Apps, z.B. WhatsApp? Möchten Sie Ihre Fotos vom Smartphone auf Ihrem Laptop speichern? Bei diesem offenen Treff gibt es kein festes Kursprogramm, Ihre persönlichen Fragen stehen im Vordergrund.

Spielhaus Sonnenland

- **Gesunde Woche.** In den Frühjahrsferien ab 7. März. Kochangebote zum Thema gesunde Ernährung. Kostenfrei, mit Anmeldung

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Wie Babys mit uns sprechen.** Freitag, 4. März, 12 - 14 Uhr. Der zweistündigen Workshop zeigt mithilfe von Fotos und Filmclips, welche Signale Babys senden und wie sie zu deuten sind. Für werdende Eltern und Eltern von Kindern bis ca. 12 Monate, Online-Workshop, Kosten: 18,70 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Wie wertschätzend Grenzen (durch-)setzen?** Ab Freitag, 18. März, 13 - 14:30 Uhr. Der Kurs bietet Input zur Kindesentwicklung und hilft, eigenen Grenzen zu erkennen und wertschätzend zu vermitteln. Für (Groß-)Eltern von Kindern zwischen 1 und 12 Jahren, Online-Workshop, 3 Termine, Kosten: 42 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Schlaf, Baby, schlaf.** Mittwoch, 23. März, 19:30 - 21:30 Uhr. Informationen, Fragen und Antworten zum Schlaf von Babys. Für Schwangere und Eltern mit Kinder bis 12 Monate, Online-Workshop, Kosten 19 €, Leitung: Janina Bergerhoff

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **Mümmelmannsberger Ferienaktion (MüFa).** Frühjahrsferien: Montag, 7. März bis Freitag, 11. März, jeweils 14 - 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den sechs Sporthallen der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

Gesundheitsberatung - hamburger arbeit GmbH

- **Bewegung und Ernährung.** Montags und freitags, 10 - 12 Uhr, 18. März bis 22. April. Im kostenlosen Präventionskurs für ALG2-Empfänger werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Adressen

- **BMS Die Laufgesellschaft**
Ansprechpartner: Marcus Hillebrand, Klaus-Groth-Str. 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 371 381, info@dielaufgesellschaft.de
- **Brüder-Grimm-Schule**
Ansprechpartner: Olaf Neumann, Steinadlerweg 26, 22119 Hamburg, Tel. 040 42 84 84 -211, olaf.neumann@bsb.hamburg.de
- **Elternschule Billstedt**
Ansprechpartnerin: Birgit Schumann, Lorenzenweg 2b, Tel. 040 427 31 25 70, Elternschulbillstedt@gmx.de
- **Elternschule Rothenburgsort**
Ansprechpartnerinnen: Gabriele Wohltmann, Joseette Weber, Marckmannstraße 75, 20539 Hamburg, Tel. 040 428 54 64 65, elterschule-rothenburgsort@hamburg-mitte.hamburg.de
- **Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
Derzeit ohne eigene Räume. Aktuelle Informationen auf: www.fbs-hamm.de, Kontakt: info@fbs-hamm.de.
Veranstaltungsorte:
- SieNa Sievekingdamm Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57
- Haus der Jugend Hamm, Caspar-Voght-Str. 35 c
- **Familienplanungszentrum e.V.**
Ansprechpartnerin: Berit Filschke, Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg, Tel. 040 439 28 22, fpz@familienplanungszentrum.de
- **FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)**
Ansprechpartner: Helen Rempel, Yvonne Fabian, Max Langmaack, Große Holl 33, 22115 Hamburg, Tel. 040 715 24 74, f.i.p.s.-hamburg@t-online.de. (Alle Veranstaltungen in Kooperation mit der Elternschule Mümmelmannsberg.)
- **Geschichtswerkstatt Horn e.V.**
Ansprechpartner: Gerd von Borstel, Am Gojenboom 46, Tel. 040 659 01 444, info@geschichtswerkstatt-horn.de
- **Gesundheitsberatung - hamburger arbeit GmbH**
Ansprechpartner: Maja Kühn u. Michael Keturri, Billstedter Hauptstraße 60, 22117 Hamburg, Tel. 0176- 123 88 417 und - 427, kuehn.maja@hamburger-arbeit.de
- **Hamburger Volkshochschule - Aktive Ältere in Billstedt**
Ansprechpartnerinnen: Agnes Börger, Elke Wellmann VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a, 22111 Hamburg, Tel. 040 42731-2082, a.boeργer@vhs-hamburg.de, ewellmann@vhs-hamburg.de
- **Horner TV**
Ansprechpartnerin: Sandra Flüge, Von-Elm-Weg 16, 22111 Hamburg, Tel. 040 655 08 71, info@horner-tv.de
- **Johann-Wilhelm-Rautenberg-Gesellschaft e.V.**
Team Billstedt, Billstedter Hauptstraße 70-72, 22117 Hamburg, Tel. 040 70 29 60 30, hp.ebsen@jwrg.de
- **Kath. Kita St Paulus / Kulturlotsen**
Ansprechpartnerin: Barbara von Oertzen, Öjendorfer Weg 10, 22111 Hamburg; im Gemeindehaus, Raum 1, Tel. 040 736 775 690, oertzen@kita-paulus.de
- **Leben mit Behinderung Hamburg**
Ansprechpartnerin: Stefanie Meints, Millerntorplatz 1, Tel. 040 334 240 308, meints@mbhh.de
- **Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte**
Caffamacherreihe 1-3, 20355 Hamburg, Tel. 040 428 99 1050, pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de
- **Schulsportverein der GSM**
Ansprechpartner: Jan Evers, Stadtteilschule Mümmelmannsberg, Mümmelmannsberg 75, 22115 Hamburg, Tel. 0173 63 12 822, mail@gsm-kanu.de
- **Spielhaus Horner Rennbahn/Kinder- u. Jugendtraum e.V.**
Ansprechpartnerin: Vivian Ebinger, Rennbahnstr. 96a, 22111 Hamburg, Tel. 040 350 359 82, info@spielhaus-horner-rennbahn.de
- **Spielhaus Sonnenland**
Ansprechpartnerin: Cornelia Wysk, Sonnenland 56a, 22115 Hamburg, Tel. 040 712 57 10, spielhaus.sonnenland@web.de
- **Sprachbrücke Hamburg e.V.**
Ansprechpartnerin: Annja Haehling von Lanzanauer, Grevenweg 89, 20537 Hamburg, Tel. 040 28 47 89 98, kontakt@sprachbruecke-hamburg.de

Anril

Hamburger Volkshochschule - Aktive Ältere in Billstedt

- **Bewegung für Ältere im Park (in Kaltenbergen).** Mittwochs, 10 - 11:30 Uhr. Beginn ca. Anfang April, genaue Termine bitte erfragen. Ziel dieses Kurses ist es, die Körperhaltung zu verbessern und die allgemeine Fitness zu fördern. Dazu werden Übungen zur Mobilisierung und Dehnung sowie zur Kräftigung des gesamten Körpers durchgeführt; Koordination und Ausdauer werden trainiert. Geübt wird mit Spiel, Spaß und Entspannung.

BMS Die Laufgesellschaft

- **12. Hammer Lauf.** Sonntag, 10. April, Startschüsse: 9:30 bis 11:30 Uhr. Laufveranstaltung durch den Thörls Park und Hammer Park. Zur Auswahl stehen die Distanzen 5 km, 10 km, Halbmarathon, Halbmarathon-Staffel sowie mehrere Kinder- und Schülerläufe über 400 m bzw. 1,2 km. Startgebühren je nach Wettbewerb zwischen 3 und 20 Euro, Anmeldung unter hammer-lauf-hamburg.de

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Bedürfnisorientierte Kommunikation in Familien.** Ab Sonnabend, 2. April, 10:30 - 12 Uhr. Der Workshop vermittelt, wie Kinderhören (und -gehörte) funktionieren und welche Vorteile die bedürfnisorientierte Kommunikation bietet. Für (Groß-)Eltern von Kindern zwischen 1 und 12 Jahren, Online-Workshop, 3 Termine, Kosten: 42 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Wie Babys mit uns sprechen.** Sonnabend, 9. April, 16 - 18 Uhr. Der zweistündigen Workshop zeigt mithilfe von Fotos und Filmclips, welche Signale Babys senden und wie sie zu deuten sind. Für werdende Eltern und Eltern von Kindern bis ca. 12 Monate, Online-Workshop, Kosten: 18,70 €, Leitung: Kim-Maya Modrow
- **Yoga.** Ab Mittwoch, 20. April, 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr. Hatha-Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern und Verspannungen abzubauen. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Haus der Jugend (Tanzraum), 8 Termine, Kosten: 50,20 €, Leitung: Ana Maria Suárez de Skirath
- **Kindernaturheilkunde.** Mittwoch, 20. und Donnerstag, 21. April, 19:30 - 21:30 Uhr. Welche naturheilkundlichen Mittel sind für Babys und Kinder geeignet? Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung und praktische Ratschläge. Online-Workshop, Kosten: 38 €, Leitung: Janina Bergerhoff
- **Baby-Yoga.** Freitags, 9:30 - 10:15 Uhr, Beginn 22. April. Hier machen die Babys Yoga, nicht die Eltern! Wir bringen die Kleinsten in Bewegung mit Yoga-Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, Babys in Schwung bringen und vor allem Spaß machen. Für Babys ab 4 Monaten bis zum Krabbelalter mit einem Elternteil, 5 Termine, SieNa Bewegungsraum, Kosten: 30 €, Leitung: Sonia Sampaolo
- **„Incy Wincy Spider“ - Playtime Rhymes.** Donnerstags, 15:30 - 17 Uhr, ab 28. April. Picture books, books, songs, playtime rhymes, dances, conversation - all in English. For English native speakers and parents who want to practice their knowledge of English. Für Kinder ab 12 Monate und ihre Eltern, 8 Termine, Haus der Jugend (Tanzraum), Kosten: 72 €, Leitung: Ursula Perry

Viele Einrichtungen bieten aufgrund der Corona-Pandemie kurzfristig geplante Veranstaltungen - auch als online-Angebote - an, die nicht im Kalender aufgenommen werden konnten. Bitte informieren Sie sich dazu bei den Anbietern direkt. Alle hier verzeichneten Veranstaltungen stehen unter dem Vorbehalt der jeweils gültigen Eindämmungs-Verordnungen.

Mai

Gesundheitsberatung - hamburger arbeit GmbH

- **„Neues Format - leicht in den Sommer“.** 3. Mai bis 28. Juni, jew. dienstags 10 - 12 Uhr. Ziel des Kurses ist es, die Ernährung umzustellen und Spaß an der Bewegung mit anderen Kursteilnehmern zu finden, um dauerhaft gesund zu bleiben. Finden Sie ihr persönliches Ziel. Neun Termine mit je zwei Stunden, kostenloser Präventionskurs für ALG2-Empfänger. Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Schlaf, Baby, schlaf.** Mittwoch, 11. Mai, 19:30 - 21:30 Uhr. Informationen, Fragen und Antworten zum Schlaf von Babys. Für Schwangere und Eltern mit Kinder bis 12 Monate, Online-Workshop, Kosten 19 €, Leitung: Janina Bergerhoff

Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte

- **„Horner Ideen - fürs Älterwerden 2022“.** Sonnabend, 14. Mai, 11 - 16 Uhr, ev.-luth. Kirchengemeinde Philippus und Rimbert, Manshardtstraße 105. Ein bunter Markt der Möglichkeiten für Junggebliebene mit vielen Akteuren aus Horn und Umgebung. Informieren Sie sich zu Themen wie z.B. Gesundheit & Pflege, Bewegung und Freizeit, Ernährung, Beratung und Vorsorge und knüpfen Sie neue Kontakte!

Juni

Johann-Wilhelm-Rautenberg-Gesellschaft e.V.

- **Entspannungszeit.** 3. Juni bis 8. Juli, jew. freitags 9 - 9:30 Uhr. Online-Veranstaltungen, sechs Termine à 30 Minuten, kostenfrei

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Schlaf, Baby, schlaf.** Mittwoch, 29. Juni, 19:30 - 21:30 Uhr. Informationen, Fragen und Antworten zum Schlaf von Babys. Für Schwangere und Eltern mit Kinder bis 12 Monate, Online-Workshop, Kosten 19 €, Leitung: Janina Bergerhoff

Juli

Spielhaus Sonnenland

- **Gesunde Woche.** In den Sommerferien ab 7. Juli. Kochangebote zum Thema gesunde Ernährung. Kostenfrei, mit Anmeldung

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **39. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion (MSSA).** Montag, 11. Juli bis Freitag, 22. Juli, jeweils 14 - 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den Sporthallen der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

August

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Yoga.** Ab Mittwoch, 10. August, 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr. Hatha-Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern und Verspannungen abzubauen. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Haus der Jugend (Tanzraum), 8 Termine, Kosten: 50,20 €, Leitung: Ana Maria Suárez de Skirath

Gesundheitsberatung - hamburger arbeit GmbH

- **Bewegung und Ernährung.** Montags und freitags, 10 - 12 Uhr, 12. August - 09. September. Im kostenlosen Präventionskurs für ALG2 Empfänger werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

September

Brüder-Grimm-Schule

- **19. Steindammerweg-GWG-Streetsballcup.** An einem Freitag im September - genauen Termin bitte erfragen. Streetsballturnier für Mädchen und Jungen von 10 bis 16 Jahren auf dem Sportplatz der Brüder-Grimm-Schule. Jahrgangsteams mit je vier Spielern. Die Teilnahme ist kostenlos

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Incy Wincy Spider“ - Playtime Rhymes.** Donnerstags, 15:30 - 17 Uhr, ab 8. September. Picture books, songs, playtime rhymes, dances, conversation - all in English. For English native speakers and parents who want to practice their knowledge of English. Für Kinder ab 12 Monate und ihre Eltern, 8 Termine, Haus der Jugend (Tanzraum), Kosten: 72 €, Leitung: Ursula Perry

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- **Mit dem Rad von Denkmal zu Denkmal.** Sonntag, 11. September, 14 Uhr. Beim Tag des offenen Denkmals geht es unter fachkundiger Leitung an den 76 Horner Denkmälern vorbei. Länge der Tour: 8 km, Dauer: ca. vier Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung per E-Mail oder Telefon erforderlich. Treffpunkt: Jugendherberge, Rennbahnstraße 100; Infos: www.geschichtswerkstatt-horn.de

Oktober

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **Mümmelmannsberger Ferienaktion (MüFa).** Herbstferien: Montag, 10. Oktober bis Freitag, 14. Oktober, jeweils 14 - 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den sechs Sporthallen der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

Gesundheitsberatung - hamburger arbeit GmbH

- **„und keiner kann's glauben“ - Stressfaktor Arbeitslosigkeit.** Dienstags und donnerstags, 10 - 12 Uhr, 11. Oktober bis 17. November. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben. Neun Termine mit je zwei Stunden, kostenloser Präventionskurs für ALG2-Empfänger. Ort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Yoga.** Ab Mittwoch, 19. Oktober, 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr. Hatha-Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern und Verspannungen abzubauen. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Haus der Jugend (Tanzraum), 8 Termine, Kosten: 50,20 €, Leitung: Ana Maria Suárez de Skirath

November

Horner TV

- **Kinderturnsonntag.** Sonntag, 13. November, 10 - 13 Uhr. Schule beim Pächthof. Der Horner TV lädt am deutschlandweiten Tag des Kinderturnens alle 1- bis 7-jährigen zum Bewegen, Turnen und Ausprobieren ein. Eintritt frei

Regelmäßige Angebote

Spielhaus Sonnenland

- **Bewegungsspiele.** Montags bis freitags, 13 - 18 Uhr. Viele Spiel-Möglichkeiten mit unterschiedlichen Fahrgeräten wie Rollern, Eindratern, Trampolin etc.
- **Kickern.** Montags bis freitags, 13 - 19 Uhr. In den Ferien diverse Turniere. Kostenfrei
- **Fußballgruppe.** Dienstags, 17 - 19 Uhr. Bei schönem Wetter. Im Winter wird Tischtennis gespielt. Kostenfrei
- **Kochgruppe.** Donnerstags, 16 - 18 Uhr. Gesundes Kochen mit Kindern im Alter von 5 bis 14. Kostenfrei, mit Anmeldung

Spielhaus Horner Rennbahn

- **Bewegung mit Mittern.** Dienstags und donnerstags, 10 - 11 Uhr. Training mit Spaß! Pädagogisch begleitetes Angebot mit einer erfahrenen Fitnesstrainerin. Kostenfrei
- **BMX-fahren für Mädchen und Jungen.** Freitags, 16 - 18 Uhr. Pädagogisch begleitetes Angebot für 7- bis 14-jährige. BMX-Räder können im Spielhaus ausgeliehen werden, kostenfrei
- **Mütterberatung und Babymassage.** Mittwochs, 10 - 12 Uhr. Pädagogisch begleitetes Angebot mit einer Hebamme, kostenfrei
- **Fußball.** Dienstags und freitags, 16 - 18 Uhr. Training mit Spaß für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren, kostenfrei.

Elternschule Billstedt

- **Familienhebammen-Frühstück.** Montags, 10 - 12 Uhr. In netter Runde über anliegende Themen der Schwangerschaft, der Zeit danach und anderen Themen zu klären. Möglichkeit andere Frauen in ähnlicher Lebenssituation kennen lernen, sein Baby zu wiegen und Fragen an die Hebamme vor Ort zu stellen.
- **Club am Montag / Junge Mütter.** Montags, 16 - 18 Uhr. In gemütlicher, vertrauter Runde unter Anleitung spielen und singen, klönen und entspannen mit den Frauen, die Kinder haben parallel eine Spielgruppe für sich. Auch junge Mütter haben hier Zeit, sich mit anderen Müttern in ähnlicher Lebenssituation auszutauschen.
- **Bewegung und Musik.** Dienstags und donnerstags, 11 - 12:30 Uhr. Hier können Frauen in jedem Alter und in jedem Fitnesszustand in ungezwungener gut begleiteter Runde Sport, Spiel, Bewegung, Entspannung, Gymnastik und Tanz „locker und fit“ machen
- **Offener Babytreff.** Mittwochs, 9:30 - 11:30 Uhr. Der neue Lebensabschnitt mit dem Baby bringt ganz schön Wirbel in die Familie. Es kommt der Wunsch auf, andere Menschen mit Babys kennen zu lernen, sich auszutauschen und Fragen, die sich stellen, beantwortet zu bekommen oder einfach einmal in einer anderen Umgebung zu klönen.
- **Hebammensprechstunde.** Termin nach Absprache donnerstags, 10:30 - 13 Uhr und freitags 10 - 13 Uhr. Eine liebevolle Hebamme, die mit Rat und Hilfe den Frauen zur Seite steht und berät.
- **Babys in Bewegung.** Freitags, 9 - 11 Uhr (3-12 Monate), 11 - 13 Uhr (12-18 Monate). Ein Bewegungskonzept für Babys im Alter von 3 bis 18 Monaten. Babys erlernen über Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig. Die Babys in den einzelnen Entwicklungsphasen zu begleiten und sie zu unterstützen ist das Ziel von „Baby in Bewegung“.
- **Café, Treffpunkt und Erziehungsberatung.** Freitags, 10 - 12 Uhr. Spielgruppe für Kinder im Alter von 1 bis 12 Jahren, Austausch mit den Eltern über verschiedene Gesprächsthemen.

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **Inliner Familien-Sonntag.** Sonntags, 14 - 16 Uhr, genaue Termine bitte erfragen. Gemeinsames Inliner fahren in der Sporthalle der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Inliner können kostenlos geliehen werden.

Elternschule Rothenburgsort

- **Sport und Bewegung für Frauen.** Montags und Mittwochs (zwei Gruppen), 18:30 - 19:30 Uhr. Beweglich und fit durch den Alltag. Keine Gebühr
- **Kindertanzen.** Mittwochs, 16:30 - 17:15 Uhr (3-5 Jahre) und 17:15 - 18 Uhr (6-7 Jahre). Anmeldung erforderlich, Kosten 9,50 €
- **Babymassage.** Donnerstags, 10 - 11:30 Uhr, ab 21. Januar. Anmeldung erforderlich, keine Gebühr
- **Rückbildung.** Mittwochs, 10 - 11 Uhr, ab 22. Januar. Anmeldung erforderlich, keine Gebühr
- **Kinderturnen.** Sonnabends, 10 - 11:30 und 12 - 13:30. Anmeldung erforderlich, Kosten 9,50 €
- **Klangstrolche.** Montags, 15:15 - 16 Uhr und 16:15 - 17 Uhr (zwei Gruppen). Musik mit den Kleinsten, Kosten 9,50 €

Kath. Kita St Paulus / Kulturlotsen

- **Mama lernt Deutsch.** Dienstags, 9:30 - 10:30 Uhr. Ohne Anmeldung, kostenfrei
- **Nähen mit der Nähmaschine.** Dienstags, 10:30 Uhr - 12 Uhr. Ohne Anmeldung, kostenfrei
- **Beratung und Angebote für Eltern mit Kindern ohne Kitaplatz.** Mittwochs, 15 - 16 Uhr. Ohne Anmeldung, kostenfrei
- **Eltern-Kind Spielgruppe.** Freitags, 9:30-10:30 Uhr. Ohne Anmeldung, kostenfrei

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **Offener Schwangerentreff.** Mittwochs, 16:30 - 18 Uhr, Beginn: 5. Januar, Ort: SieNa Bewegungsraum. Du bist schwanger und möchtest andere Schwangere kennenlernen? Du hast Fragen zur Babypflege, zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit oder wie Du dich am besten entspannen kannst? Im Schwangerencafé werden alle 14 Tage in gemütlicher solche Fragen besprochen. Leitung: Sonia Sampaolo. Kostenlos, ohne Anmeldung



Gefördert durch die Sozialbehörde, das Bezirksamt Hamburg-Mitte und MüHöBi - immer in Bewegung.



Hamburg | Sozialbehörde



Hamburg | Bezirksamt Hamburg-Mitte

