



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Jahreskalender 2018

Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Hamm/Horn/Rothenburgsort

Januar

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 herstellen, innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln. 12 Termine – 114 € (Erm. mögl.).

Kulturladen Hamm

- „Kundalini Yoga“. Beginn Donnerstag, 08.01. – 01.03.18, 19:00 – 20:30 Uhr. Unser Kundalini-Yoga ist für jeden geeignet. Sie müssen keinerlei künstlerische Fähigkeiten mitbringen. 7 Termine. Kostenbeitrag: 56 €
- „Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“. Beginn Dienstag, 09.01. – 06.02.18, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen mit Vorkenntnissen! 5 Termine. Kursgebühr: 35 €

Navigators 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.

Eternerschule Rothenburgsort

- „Kinderanzien“. Mittwoch, 17.01. – 28.03.18, 16:30 – 17:15 Uhr & 17:15 – 18:00 Uhr. Für Kinder von 3 – 5 Jahren bzw. für Kinder von 6 – 7 Jahren. Kosten: 8 €
- „Babymassage“. Donnerstag, 18.01. – 29.03.18, 10:00 – 11:30 Uhr. Babymassage, Entspannung und hilfreiche Tipps. Keine Gebühr.
- „Rückbildungsgymnastik“. Beginn Freitag, 20.01.18, 11:00 – 12:15 Uhr. Mehr als nur turnen – Gespräche über die neue Situation als Mutter, Fragen zu Themen, wie Stillen und Säuglingspflege werden gemeinsam besprochen. Die Kosten können von der Krankenkasse übernommen werden!
- „Sport und Bewegung für Frauen“. Beginn Mittwoch, 17.01.18, 19:00 – 20:00 Uhr. Beweglich und fit durch den Alltag. Keine Gebühr.
- „Entspannung für Frauen“. Freitag, 19.01. – 23.03.18, 10:00 – 11:30 Uhr. Neue Energie tanken und eigene Kraftquellen entdecken. Keine Gebühr.

Februar

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- „Schnupperkurs: Selbstschutzingtraining für Frauen“. Freitag, 02.02.18, 19:30 – 21:30 Uhr. Geschärfte Wahrnehmung, Vorbereitung auf unbewaffnete und bewaffnete Angriffe u.v.m. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sport- oder Gymnastikschuhe, Handtuch und 1 Getränk. Kosten: 10 €
- „Schnupperkurs: Rückenfit trifft Bauch, Beine, Po“. Mittwoch, 07.02.18, 18:45 – 19:45 Uhr. Der Rücken wird gestärkt, Bauch und Po gestrafft. Zu toller Musik mit Spaß ab 16 Jahren. Kosten: 5,20 €
- „Schnupperkurs: ZUMBA“. Donnerstag, 08.02.18, 19:15 – 20:00 Uhr. Lassen Sie sich von den heißen Latino-Rhythmen, die mit Aerobic-Elementen kombiniert werden, mitreißen. Kosten: 4,50 €
- „Schnupperkurs: Hatha-Yoga“. Montag, 19.02.18, 19:00 – 20:30 Uhr. Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse, körperchonend, achtsam. Kosten: 8,50 €
- „Blitzküche – in 20 Minuten was Gesundes auf dem Tisch“. Montag, 26.02.18, 18:30 – 22:00 Uhr. Vom Einkauf bis zur Vorratshaltung erfahren Sie Tricks, die das schnelle Kochen gesunder Speisen unterstützen und erleichtern. Kosten: 28,20 €

Dauerhafte Angebote

Spielhaus Speckenreie

- „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.

TV Gut Heil Billstedt

- „Oligong 70+ im Sitzen“. Freitags, 15:30 – 16:30 Uhr. Im Rauhen Haus – Haus Wienberg.

Jugendarbeit Horn e.V.

- „Sport- und Bewegungsangebote“. Donnerstags, 16:30 – 18:30 Uhr. Auf dem Bolzplatz Kuriergang gibt es Möglichkeiten sich auszutoben. Auch in den „offenen Zeiten“ der Kinderwerkstatt gibt es 7 Tage die Woche unterschiedliche Sportangebote.

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 Stengelstraße. Kosten: 12 € monatlich.

Hornier TV

- „Fitness-Aerobic“. Montag, 19:00 – 20:00 Uhr. Sportangebot für Männer und Frauen. Ort: Schule am Prachthof
- „Spiel & Sport für Jedermann“. Montags, 20:00 – 22:00 Uhr. Sportangebot für Männer. Ort: Schule am Prachthof
- „50 plus“. Mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr. Sportangebot für Frauen ab 50 Jahren. Ort: Schule am Prachthof
- „Eltern-Kind-Sport“. Mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr. Sportangebot für 1-3jährige Kinder und ein Elternteil. Ort: Schule am Prachthof. Kosten pro Monat: Erw. 13 €/ Kind 6 €
- „Bewegungsturnen“. Mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr. Sportangebot für 3-6 jährige Kinder.
- „Kinderturnen“. Mittwochs, 17:00 – 18:00 Uhr. Sportangebot für 7 – 10jährige Kinder. Ort: Schule am Prachthof.
- „Body Workout“. Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr. Body Workout ab 20 Jahre.

gsm - Kanu/Kajak

- „Kanupolo-Training im Ostendebad“. Mittwochs, ab 17:30 Uhr. Kanupolo ist eine schnelle Mannschaftsportart mit einem Ball in wendigen Booten. Auch Anfänger sind willkommen. Start: ab Ostern.

Strafsozialarbeit Horn

- „Midnight Basketball“. Freitags, 23:00 – 1:00 Uhr. Midnight Basketball ist ein Freizeitangebot für junge Menschen, das jede Woche bei Hip-Hop Musik in der Nacht von Freitag auf Samstag stattfindet. Ort: Sporthalle Schule Hermanstal 82. Bitte Sportkleidung mitbringen.

SV St. Georg von 1895 e.V.

- „Sport für Senioren ab 65 Jahre“. Montags, 16:00 – 17:00 Uhr. Gymnastische Übungen mit Musik.
- „Reha-Sport für psychisch Erkrankte“. Dienstags, 16:00 – 17:30 Uhr. Gymnastik und Ballsport.
- „Sport für Jedermann“. Dienstags, 20:00 – 22:00 Uhr. Erweiternsportal: Laufen, Gymnastik, Ballsport.
- „Sport für den rechten Herren“. Donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr. Gymnastik und Ballsport.
- „Herz-Sport“. Donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr. Besondere Übungen für Herz-Krankheiten.
- Alle Sportangebote finden ganzjährig in Sporthalle im Bereich Hamm / Horn. Kosten für alle Angebote: Monatsbeitrag Euro 13,50. Sozialbeiträge sind möglich.

Angel Liners

- „Line Dance“. Donnerstags, 17:30 – 20:00 Uhr. Line Dance für Tänzer mit guten Vorkenntnissen.

Timo-Seniorentreff

- „Seniorenrytmik“. 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 Gemeindeaal der Timotheuskirche.

Martin-Seniorentreff

- „Seniorenrytmik“. 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. Gruppen tänze 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.

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 Dannerallee 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

LAB Lange Aktiv Bleiben

- „Schachgruppe“. Montags, ab 18 Uhr. Leitung: Hr. Rieling
- „Gymnastik auf dem Stuhl“. Mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr. Leitung: H. Yagli. Nicht am 1. Mittwoch im Monat.
- „Bingo und andere Spiele“. Mittwochs, ab 14 Uhr. Leitung: Fr. Regentrecht und Fr. Flügger.

SSW – Spiel- und Sportverein Wichern-Schule

- „Badminton“. Dienstags, 19:00 – 21:30 Uhr. Erwachsenen-Hobbygruppe
- „Judo“. Dienstags, 16:00 – 18:00 Uhr für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahre & 18:00 – 19:30 für Fortgeschrittene Judo und Erwachsene
- „Gymnastik für Damen“. Donnerstags, 19:30 – 20:30 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.

Jugendtreff Hamm e.V.

- „Kochen“. Dienstags, ab 16:00 Uhr. Gesunde Ernährung aufzeigen und gemeinsam zubereiten (kostenlos, aber mit Anmeldung).

Sprachbrücke-Hamburg e.V.

- „Gesprächsunden“. Montags, 18:00 – 19:00 Uhr & mittwochs, 13:00 – 14:00 Uhr. In den kostenfreien Gesprächsrunden unterhalten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen auf Deutsch zum Beispiel über Hamburg, Kultur, Ernährung oder Sport und machen passend zum Thema kleine Ausflüge. Treffpunkt: Beratungsstelle MOMO, Washingtonallee 62.

Bücherhalle Horn

- „Gesundheit, Ernährung und Bewegung“. Dienstags – samstags. In der Bücherhalle bieten wir für alle Themen ein umfangreiches Buch-, CD- und DVD-Angebot. Kommt vorbei!

Eternerschule Horner Geest

- „Mütterberatung“. Mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr. Sprechstunde einer Kinderärztin mit Assistentin für Eltern mit kleinen Kindern. Keine Anmeldung. Keine Kosten.

Mütterberatung – ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes

Zum Mütterberatungsteam gehören eine Ärztin sowie eine Hausbesuchschwester. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Sie können Ihr Kind dort untersuchen lassen und mit der Ärztin sprechen. Der Besuch ist ohne Versicherungskarte 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,
 - Stillberatung,
 - Rachitis- und Kariesprophylaxe für das erste Lebensjahr, umfassende Impferhaltung sowie
 - Informationen über Erholungskuren für Kleinkinder sowie Mutter-/Vater-Kind-Kuren.
 - Informationen über weitere Hilfsangebote.
- Sie treffen dort andere Mütter und Väter, können Erfahrungen austauschen und über die neue Lebenssituation mit einem Baby sprechen.

Beratungsstellen in Ihrer Nähe:

- Mütterberatung Rhiemsberg, Rhiemsberg 65, 22111 Hamburg, Tel. 040 6945539-0 / -20
- Mütterberatung Spliedtring, Spliedtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 040 6532029

Februar

Navigators 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.

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.)
- „Ran an den Speck“. Beginn Dienstag, 13.02.18, 18:00 – 22:00 Uhr. In diesem Kurs heißt es sich bewegen, gesund genießen und ganz nebenbei etwas für die schlanke Linie tun. Bewegungsangebote und leckere Rezepte ausprobieren.

Eternerschule Horner Geest

- „Offener Baby-Treffpunkt“. Termine bitte erfragen. Wir bieten viele Angebote sowie Beratung und Unterstützung zu allen Fragen der Gesundheit, Ernährung, Organisation und bei besonderen Belastungen – unbürokratisch, vertraulich und kompetent! Informationen und Programm: Telefon 653 13 82 oder einfach vorbeikommen.
- „Wir kochen den Frühling ...!“ Termine bitte erfragen. Mit frischen, leckeren Zutaten und in Gesellschaft schmeckt es sowieso besser! Kostenbeitrag pro Mahlzeit / Familie: 2,50 Euro

März

Eternerschule Rothenburgsort

- „Osterbäckerei“. Donnerstag, 22.03.18, 15:00 – 18:00 Uhr. Eltern und Kinder backen gemeinsam leckere Sachen für Ostern. Für Kinder im Alter von 2-6 Jahren. Kosten: 2 €
- „Lecker und gesund für wenig Geld“. Termin wird ausgehängt, 10:00 – 13:00 Uhr. Gesunde Ernährung kann lecker sein und ist nicht teuer! Kosten: 5 €

Hornier TV

- „Kinderfisching“. Genauen Termin bitte erfragen. Kosten: 1 €

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- „KangoJumps by GoJump“. Dienstag, 20.03.18, 18:30 – 20:00 Uhr. Gelenkschonendes Training, das intensivierte Fettverbrennung anregt, Glückshormone freisetzt und den Körper strafft. Spaßfaktor garantiert. Kosten: 9,80 €
- „Schnupperkurs Kundalini-Yoga für Frauen“. Dienstag, 20.03.18, 19:00 – 20:30 Uhr. Körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abbauen und neue Energie zu mobilisieren. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke. Kosten: 8,50 €

Taisi e.V.

- „Selbstverteidigung / Selbstbehauptung“. Donnerstag, 08.03.18, 17:00 – 19:00 Uhr. Praxisorientierter Workshop im Ju-Jitsu. 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.

Stadtteilverein Horn

- Beteiligung an „Hamburg räumt auf“. 19.03. – 28.03.18, 10:00 – 12:00 Uhr. Müllsammeln mit der Kita Bauerberg und Bewohnerinnen rund um Bauerberg und Gojenboom. Material wird gestellt.

Spill-Team e.V.

- „Ju-Jitsu Workshop“. Montag, 05.03.18, 17:00 – 19:00 Uhr. Kostenloses Selbstverteidigung / Selbstbehauptung Angebot für Senioren ab 50 Jahre.

Kulturladen Hamm

- „Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“. Beginn Dienstag, 06.03. – 22.05.18, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen mit Vorkenntnissen! 11 Termine. Kursgebühr: 77 €

April

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- „Naturheilkundliche Apotheke für Kinder“. Samstag, 14.04.18, 10:00 – 14:00 Uhr. Welche Mittel sind für Babys und Kinder geeignet? Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Kosten: 34 €
- „Mit Kindern kochen“. Dienstag, 17.04.18, 15:30 – 17:30 Uhr. Gesunde Ernährung lernt man nicht durch Vorträge sondern durch „selber machen“. Kosten: 18,40 €

Eternerschule Rothenburgsort

- „Kinderanzien“. Mittwoch, 04.04. – 20.06.18, 16:30 – 17:15 Uhr & 17:15 – 18:00 Uhr. Für Kinder von 3 – 5 Jahren bzw. für Kinder von 6 – 7 Jahren. Kosten: 8 €
- „Babymassage“. Donnerstag, 05.04. – 21.06.18, 10:00 – 11:30 Uhr. Babymassage, Entspannung und hilfreiche Tipps. Keine Gebühr.
- „Entspannung für Frauen“. Freitag, 06.04. – 22.06.18, 10:00 – 11:30 Uhr. Neue Energie tanken und eigene Kraftquellen entdecken. Keine Gebühr.

Taisi e.V.

- „Selbstverteidigung / Selbstbehauptung“. Montag, 09.04.18, 17:00 – 19:00 Uhr. Praxisorientierter Workshop im Ju-Jitsu. 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.

Hamburger Volkshochschule

- „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.).

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.

Biller Ruder Club v. 1883 r.V.

- „Ruderkurs für Erwachsene“. Genauen Termin bitte erfragen. Jeder Teilnehmer kann während dieser Zeit 8 Termine frei wählen an diesen Tagen erlernen die Teilnehmer das Rudern in Mannschaftsbooten unter fachmännischer Anleitung. Kostenbeitrag: 25 €
- „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€

Navigators 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.

Eternerschule Rothenburgsort

- „Gesunde Ernährung von Anfang an“. Termin wird ausgehängt. Was kommt nach dem Stillen? Ab wann füttere ich wie und was zu? Keine Gebühr.

Hamburger Volkshochschule

- „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 tiefeliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 7 Termine – 46 € (Erm. mögl.)
- „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.)

Stadtteilverein Horn

- „Stadtteilstoff Horn“. 09.06.18. Viele Aktionen, vor allem auch für Kinder, Bühnenprogramm mit Stadtteilgruppen, keine Kosten.

Kulturladen Hamm

- „Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“. Beginn Dienstag, 05.06. – 14.08.18, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen mit Vorkenntnissen! 11 Termine. Kursgebühr: 77 €

Eternerschule Rothenburgsort

- „Kleine Zähne ganz gesund“. Termin wird ausgehängt. Mit der richtigen Pflege der ersten Zähne wird eingetragte Basis geschaffen. Die Kinder werden spielerisch mit der Zahnpflege vertraut gemacht. Keine Gebühr.
- „Sommerfest“. Samstag, 23.06.18, 15:00 – 18:00 Uhr. Sommerfest der Eternerschule mit vielen Aktionen für Jung und Alt.

August

Eternerschule Rothenburgsort

- „Erste Hilfe bei Kleinkindern“. Termin wird ausgehängt. Wie verhalte ich mich bei Unfällen, Vergiftungen, Verbrennungen usw. Frau Tappellhorn beantwortet Fragen und gibt Tipps. Keine Gebühr.

Navigators 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.

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- „KangoJumps by GoJump“. Dienstag, 21.08.18, 18:30 – 20:00 Uhr. Gelenkschonendes Training, das intensivierte Fettverbrennung anregt, Glückshormone freisetzt und den Körper strafft. Spaßfaktor garantiert. Kosten: 9,80 €
- „Schnupperkurs: Rückenfit trifft Bauch, Beine, Po“. Mittwoch, 22.08.18, 18:45 – 19:45 Uhr. Der Rücken wird gestärkt, Bauch und Po gestrafft. Zu toller Musik mit Spaß ab 16 Jahren. Kosten: 5,20 €
- „4Streatz“. Mittwoch, 22.08.18, 20:00 – 21:00 Uhr. Ein dynamisches Dance-Fitness-Workout, welches die wichtigsten Muskelgruppen fördert. Spaß für Anfänger und Erfahrene ab 16 Jahren. Kosten: 5,20 €

September

Kulturladen Hamm

- „Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“. Beginn Dienstag, 04.09. – 06.11.18, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen mit Vorkenntnissen! 8 Termine. Kursgebühr: 56 €

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- „Schnupperkurs: ZUMBA“. Donnerstag, 06.09.18, 19:15 – 20:00 Uhr. Lassen Sie sich von den heißen Latino-Rhythmen, die mit Aerobic-Elementen kombiniert werden, mitreißen. Kosten: 4,50 €
- „Giffig – oder nicht?“. Dienstag, 18.09.18, 15:30 – 17:00 Uhr. Während eines Spaziergangs durch den Hammer Park werden Pflanzen mit besonderen Eigenschaften vorgestellt und eventuelle Gefahren diskutiert. Kosten: 9 €

Spill-Team e.V.

- „Ju-Jitsu 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.

Eternerschule Horner Geest

- „Wir kochen den Herbst...!“. Bitte genauen Termin erfragen! Montag, 10:00 – 13:00 Uhr. Kochangebote mit Spielgruppe. Kosten: 2,50 € pro Familie

Oktober

Brüder-Grimm-Schule - Standort Schule Steinadlerweg

- „17. Steindler-GWG-Streetballcup“. Genauen 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

- „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.

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- „Stress lass nach!“. Samstag, 20.10.18, 10:00 – 16:00 Uhr. Entspannungskurs für Menschen mit und ohne Behinderung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Verpflegung für die Pause. Kosten: 8 €
- „Mit Kindern kochen“. Dienstag, 23.10.18, 15:30 – 17:30 Uhr. Gesunde Ernährung lernt man nicht durch Vorträge sondern durch „selber machen“. Kosten: 1