



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Jahreskalender 2017

Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Hamm/Horn/Rothenburgsort

Januar

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 tiefliegenden 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 und entspannen wollen, Rückenschmerzen vorbeugen oder erleichtern möchten und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 12 Termine – 106 € (Erm. mögl.).

Bezirksamt Hamburg-Mitte, Sozialraummanagement / Gesundheitsförderung

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

Kulturladen Hamm

- „**Kundalini Yoga**“. Beginn Donnerstag, 12.01. – 09.02.17, 19:00 – 20:30 Uhr. Unser Kundalini-Yoga ist für jeden geeignet. Sie müssen keinerlei künstlerische Fähigkeiten mitbringen. 8 Termine. Kostenbeitrag: 64 €.
- „**Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene**“. Beginn Dienstag, 10.01. – 21.02.17, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen! 7 Termine. Kursgebühr: 49 €.

Navigator 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.

Eternschule Rothenburgsort

- „**Kindertanz**“. Mittwoch, 18.01. – 12.04.17, 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, 19.01. – 13.04.17, 10:00 – 11:30 Uhr. Babymassage, Entspannung und hilfreiche Tipps. Keine Gebühr.
- **„Rückbildungsgymnastik“**. Beginn Mittwoch, 18.01.17, 11:30 – 12:30 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, 18.01.17, 19:00 – 20:00 Uhr. Beweglich und fit durch den Alltag. Keine Gebühr.

Februar

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Schnupperkurs: ZUMBA®“**. Donnerstag, 09.02.17, 19:15 – 20:00 Uhr. Lassen Sie sich von den heißen Latino-Rhythmen, die mit Aerobic-Elementen kombiniert werden, mitreißen. Kosten: 4,20 €.
- **„Schnupperkurs Selbstschutzing für Frauen“**. Freitag, 03.02.17, 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 €.
- **„Gut vorgesorgt mit Vollmachten und Verfügungen“**. Dienstag, 21.02.17, 19:00 – 20:30 Uhr. Ob bei Krankheit oder im Alter, gut vorgesorgt sollte jeder sein. Kostenlos.

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.).

Kulturladen Hamm

- „**Kundalini Yoga**“. Beginn Donnerstag, 23.02. – 02.03.17, 19:00 – 20:30 Uhr. Unser Kundalini-Yoga ist für jeden geeignet. Sie müssen keinerlei künstlerische Fähigkeiten mitbringen. 8 Termine. Kostenbeitrag: 64 €.

Eternschule Horner Geest

- **„Offener Baby-Treffpunkt“**, ab Mittwoch, 01.02.17, 09:30 Uhr. 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 ...!“** Montag, genauen Termin bitte erfragen, 10:00 – 13:00 Uhr. Mit frischen, leckeren Zutaten und in Gesellschaft schmeckt es sowieso besser! Kostenbeitrag pro Mahlzeit / Familie: 2,50 €.

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.

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.

TV Gut Heil Billstedt

- **„Oligot 70+ im Sitzen“**. Dienstags, 16:30 – 18:30 Uhr. Im Rahmen Haus – Haus Wienberg.

Jugendarbeit Horn e.V.

- **„Sport- und Bewegungsangebote“**. Donnerstags, 16:30 – 18:30 Uhr. Auf dem Bolzplatz Kurlerling gibt es unterschiedliche 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 Stengesstraße. Kosten: 12 € monatlich.

Horner TV

- **„Fitness-Aerobic“**. Montags, 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 €.
- **„Bewegungsstunden“**. Mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr. Sportangebot für 3-6jährige 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.

Schulsportverein der Stadteilschule Mummel-mansberg

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

Time-Seniorentreff

- **„Senioren-gymnastik“**. 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 Nachmittags gemeinsam verbracht im immer anderen Orten mit Kaffeetrinken im Lokal. Treffen ab der U-Bahn-Horner Rennbahn.

Martin-Seniorentreff

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

Projekt Midnight Basketball

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

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 15 Uhr. Jeden Donnerstag ab 15 Uhr wird im Jugendzentrum gemeinsam gekocht und verzehrt. Teilnahme ist kostenlos.

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“**. Montags, 19:30 – 20:30 Uhr.

Spielhaus Horner Rennbahn

- **„Kochen und Backen“**. Dienstags, 15:00 – 17:30 Uhr. Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren. Kostenlos.
- **„Hebammen-sprechstunde“**. Mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr. Kostenlos.
- **„Mädchengruppe“**. Mittwochs, 15:30 – 17:30 Uhr. Kostenlos.
- **„Frühstück“**. Donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr. Kosten: 1 €.
- **„Jungsgruppe“**. Donnerstags, 15:30 – 17:30 Uhr. Kostenlos.
- **„Mütterstopt“**. Freitags, 10:00 – 11:30 Uhr. Kostenlos.
- **„Töpfern“**. Freitags, 15:00 – 17:00 Uhr. Kostenlos.

Jugendtreff Hamm e.V.

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

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!

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 Versichertenkarte möglich. In der Sprechstunde erhalten Sie außerdem
- Beratung zu Fragen der Pflege, Ernährung und Entwicklung Ihres Babys und können Ihr Kind messen und wiegen lassen,
- Stillberatung,
- Rachitis- und Kariesprophylaxe für das erste Lebensjahr,
- umfassende Impfberatung 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 Gojenboom (Stadtelthaus Horner Freiheit)**, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg, Tel. 040 42854 74 07
- **Mütterberatung Spliedtring (Eternschule)**, Spliedtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 040 653 20 29
- **Mütterberatung Markmannstraße (Eternschule)**, Markmannstraße 75, 20539 Hamburg, Tel. 040 707 088 821

März

Eternschule Rothenburgsort

- **„Osterbäckerei“**. Termin wird ausgehängt, 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 €.

Horner TV

- **„Kinderfasching“**. Mittwoch, 01.03.17, genaue Uhrzeit bitte erfragen. Kosten: 1 €.

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Mit Kindern kochen“**. Dienstag, 28.03.17, 16:00 – 18:00 Uhr. An einem Freitagnachmittag mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel etwas Leckeres kochen und dann gemeinsam essen. Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste. Kosten: 15,40 €.
- **„Naturheilkundliche Apotheke für Kinder“**. Samstag, 25.03.17, 10:30 – 14:30 Uhr. Welche Mittel sind für Babys und Kinder geeignet? Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Kosten: 28 €.
- **„Schnupperkurs Kundalini-Yoga für Frauen“**. Dienstag, 14.03.17, 19:00 – 20:30 Uhr. Körperliche Fitness verbessern, Stress und Verspannungen abbauen und neue Energie mobilisieren. Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke. Kosten: 7,50 €.
- **„Evangelische Müttergenesung Hamburg-Mitte“**. Mittwoch, 29.03.17, 16:00 – 17:30 Uhr. Sie erhalten alle Informationen zu einer stationären Kur für Frauen und Mutter-Kind-Kuren. Kur-Information bei Kaffee oder Tee. Telefonische Anmeldung erforderlich. Kostenlos.

Navigator 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.

Stadtelverein Horn

- **Beteiligung an „Hamburg räumt auf“**. 24.03. – 02.04.17, 10:00 – 12:00 Uhr. Müllsammeln mit der Kita Bauerberg und BewohnerInnen rund um Bauerberg und Gojenboom, Material wird gestellt.

Kulturladen Hamm

- **„Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“**. Beginn Dienstag, 21.03. – 02.05.17, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen! 7 Termine. Kursgebühr: 49 €.

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 tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 8 Termine – 50 € (Erm. mögl.).

April

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Erste Hilfe am Kind“**. Samstag, 11.11.17, 10:00 – 15:00 Uhr. Informationen und praktische Übungen zu den Themen: Asthma, Wundversorgung, Vergiftungen, Verschlucken u.v.m. Kosten: 30 €.
- **„Gesund groß werden: Babys erster Brei“**. Dienstag, 11.04.17, 11:15 – 13:45 Uhr. Wissenswertes zur Kleinkind-Ernährung für Eltern, Großeltern, Tageseltern. Kosten: 17,50 €.

Eternschule Rothenburgsort

- **„Kindertanz“**. Mittwoch, 19.04. – 28.06.17, 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, 20.04. – 29.06.17, 10:00 – 11:30 Uhr. Babymassage, Entspannung und hilfreiche Tipps. Keine Gebühr.

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.).

Mai

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

- **„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.

- **Navigator 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.

Kulturladen Hamm

- **„Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“**. Beginn Dienstag, 16.05. – 27.06.17, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen! 7 Termine. Kursgebühr: 49 €.

Eternschule Rothenburgsort

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

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Blitzküche – in 20 Minuten was Gesundes auf dem Tisch!“**. Dienstag, 09.05.17, 19:00 – 21:00 Uhr. Vom Einkauf bis zur Vorratshaltung erfahren Sie Tricks, die das schnelle Kochen gesunder Speisen unterstützen und erleichtern. Bitte mitbringen: Dosen für Reste. Kosten: 19,60 €.

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 tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. 7 Termine – 45 € (Erm. mögl.).

Stadtelverein Horn

- **„Stadteltheater Horn“**. 10.06.17. Viele Aktionen, vor allem auch für Kinder, Bühnenprogramm mit Stadtelgruppen, keine Kosten.

Eternschule Rothenburgsort

- **„Kleine Zähne ganz gesund“**. Termin wird ausgehängt. Mit der richtigen Pflege der ersten Zähne wird eine gute Basis geschaffen. Die Kinder werden spielerisch mit der Zahnpflege vertraut gemacht. Keine Gebühr.

Kulturladen Hamm

- **„Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene“**. Beginn Dienstag, 25.07. – 17.10.17, 19:30 – 20:45 Uhr. Nur für Frauen! 12 Termine. Kursgebühr: 84 €.

Eternschule Rothenburgsort

- **„Sommerfest“**. Samstag, 01.07.17, 15:00 – 18:00 Uhr. Sommerfest der Eternschule mit vielen Aktionen für Jung und Alt.

August

Eternschule Rothenburgsort

- **„Entspannung für Frauen“**. Termin wird ausgehängt. Neue Energie tanken und eigene Kraftquellen entdecken. Keine Gebühr.
- **„Erste Hilfe bei Kleinkindern“**. Termin wird ausgehängt. Wie verhalte ich mich bei Unfällen, Vergiftungen, Verbrennungen usw. Frau Trappehorn beantwortet Fragen und gibt Tipps. Keine Gebühr.

Navigator 16A – Gesundheitsberatung der Hamburger Arbeit gmbH

- **„Ernährung und Bewegung“**. Montags & freitags, 04.08. – 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.

Kulturladen Hamm

- **„Kinderfest im Hammer Park“**. Sonntag, 03.09.17. mit Spiel, Sport, Fußball usw., kostenfrei.

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Evangelische Müttergenesung Hamburg-Mitte“**. Mittwoch, 20.09.17, 16:00 – 17:30 Uhr. Sie erhalten alle Informationen zu einer stationären Kur für Frauen und Mutter-Kind-Kuren. Kur-Information bei Kaffee oder Tee. Telefonische Anmeldung erforderlich. Kostenlos.

Eternschule Horner Geest

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

Brüder-Grimm-Schule – Standort Schule Steinadlerweg

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

Oktober

Navigator 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.

Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

- **„Mit Kindern kochen“**. Dienstag, 10.10.17, 16:00 – 18:00 Uhr. Mit Mama, Papa, Opa, Oma, Tante oder Onkel etwas Leckeres kochen und dann gemeinsam essen. Bitte mitbringen: Schürze und Behälter für Reste. Kosten: 15,40 €.
- **„Stress lass nach!“**. Samstag, 21.10.17, 10:00 – 16:00 Uhr. Entspannungs