

# Raus aus dem Haus!



# Mitmach-Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Hamm/Horn/Rothenburgsort Jahreskalender 2012

## Januar

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

#### Dienstag, 24.01.12, 19.00 - 20.30 Uhr, „Kundalini-Yoga für Frauen“ (Schnupperkurs)

Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Jede Einheit besteht aus Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke. Leitung: Ingrid Hansen. Kosten: 7,40 €

### Elternschule Horner Geest

Ansprechpartnerin: Marianne Dotzek, Spießdtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 653 13 82

#### Ersten Termin bitte in der Elternschule erfragen! „Eine Zeit für uns“

Einmal im Monat wollen wir Frauen uns abends treffen: neue, kreative Ideen ausprobieren, miteinander reden, Möglichkeiten der Entspannung finden, Zeit für uns nehmen...

Eure Anregungen für die Gestaltung des Abends nimmt Marion gerne auf. Leitung: Marion Hoferichter

### Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 9 0

#### Freitag, 27.01.12, 18.00 Uhr - Samstag, 28.01.12, 10.00 Uhr, „Nacht der Füxxe“

Zu Beginn des Jahres werden wieder rund 100 Sportfux Kinder die Nacht zum Tag machen und die Hallen des Sportzentrums mit verschiedenen sportlichen Aktivitäten bevölkern.

### Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de

#### Beginn Donnerstag, 12.01.12, 16.00 - 17.30 Uhr, „Bewegung und Entspannung für Frauen ab XL“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Dieses Angebot spricht besonders Frauen an, die mit einigen überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben. Aus eigenen Erfahrungen weiß die Kursleiterin, dass dieser Personenkreis häufig Hemmungen hat, sich einer durchtrainierten Sportgruppe anzuschließen. Unter Gleichgesinnten haben Sie nun die Möglichkeit, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Mit verschiedenen Übungen wird die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken verbessert. Durch Entspannungsübungen wird Stress abgebaut. Die Mischung aus beiden Elementen soll helfen, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln.

#### 10 Termine - 78 € (Erm. mögl.)

#### Beginn Mittwoch, 25.01.12, 18.30 - 20.00 Uhr, „Wirbelsäulenfitness“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Fehlhaltung, Stress, Bewegungsmangel und ein verlorengangenes Körpergefühl lassen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen zu weit verbreiteten Beschwerden werden. Hier kann eine gezielte Gymnastik, d. h. Dehnung, Kräftigung der betroffenen Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule helfen. 11 Termine - 89 € (Erm. mögl.)

#### Beginn Montag, 30.01.12, 15.00 - 16.30 Uhr, „Gymnastik - für alle ab 50“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Wenn Sie sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen erleichtern möchten und Ihre Haltung im Alltag verbessern wollen und doch „schon“ ab 50 Jahre alt sind, dann machen Sie doch unter Anleitung unserer Rückenschultrainerin mit bei Gymnastik, Spiel und Entspannungstherapie. 8 Termine - 64 € (Erm. mögl.)

## Dauerhafte Angebote

### Stadtteilverein Horn

Ansprechpartnerin: Karin Wienberg, Tel. 65 59 35 75, eMail: info@stadtteilverein-horn.de

#### samstags, 15.00 - 17.00 Uhr, „Kurs Cajon-Trommeln“

Genaue Termine nachfragen beim Stadtteilverein, 15 € pro Tag

### Bezirksamt Hamburg-Mitte/Sozialraummanagement/Gesundheitsförderung

Ansprechpartnerinnen: Merja Maschowski, Heike Nordwald, Sabine Schlanstein, Klosterwall 4, Tel. 428 54 - 26 14

#### Termine: auf Nachfrage, „Gemeinsam fit und gesund bleiben!“

Kostenlose gesundheitsfördernde Angebote für soziale Einrichtungen in Hamburg-Mitte. Angebot: praktische Anleitung & Beratung zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung (nur in Einrichtungen, kostenlos)

### HoG'smittkids / Jugendzentrum Horner Geest e.V.

Ansprechpartnerin: Ise Grant, Everlingweg 17, 22119 Hamburg, Tel. 67 38 66 70, weitere Infos unter www.hogsmittkids.de

#### montags & mittwochs, „Tae Kwon Do“ Training für Kinder mit ehemaligem deutschen Meister

Die Kinder der Horner Geest und Umgebung belegen die ersten Plätze im Hamburger Kader. Je nach Trainingsumfang zwischen 5 - 10 € monatlich (nicht in den Ferien). Montags an der Schule Steinadlerweg von 16.30 - 18.00 und mittwochs an der Schule Stengelerstraße von 14.00 - 15.00 Uhr für Anfänger und von 15.30 - 17.00 Uhr für Fortgeschrittene.

#### donnerstags, 15.00 - 16.00 Uhr, „Boxen“

An der Schule Stentalerstraße trainiert Ihr mit Ismael Sherzad. Er boxt bereits seit einigen Jahren und möchte den Kindern die Freude am Training nahebringen. Dazu gehören Disziplin, Fairness und Fitness, alles Eigenschaften, die überall gem gesehen sind. Dafür ist Ismael ein sympathisches Vorbild. Kosten: 5,00 € monatlich (Bezahlung über Bildungsgutscheine ist möglich).

#### mittwochs & donnerstags, „Ballett“

Für Kinder ab Vorschulalter aufwärts. Eine ehemalige Ballerina lehrt Grazie, anmutige Bewegung & kleine Choreographien in Anfänger- (von 15.00 - 16.00 Uhr) und Fortgeschrittenenkurs (von 16.00 - 17.00 Uhr) an der Schule Stengelerstraße. Kosten: 12 € monatlich.

#### freitags, 15.30 - 16.30 Uhr, „Fußball“

Hierbei geht es vor allem um den Spaß beim Spielen. Alle Kinder dürfen mitmachen, ob sie bereits in einem Verein spielen oder einfach nur gerne kicken. Bei trockenem Wetter am Schiffbeker Moor auf dem Bolzplatz beim Jugendzentrum. Bei schlechtem Wetter und im Winter in der Turnhalle der Schule Stentalerstraße.

### Horner TV

Ansprechpartnerin: Barbara von Borstel, Von Elm Weg 16, 22111 Hamburg, Tel. 655 08 71

#### donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr, „Fitness-Gymnastik“

Sportangebot für Männer und Frauen, Ort: Schule am Prachthof, Kosten pro Monat: 13 €

#### mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr, „Bewegungserziehung“

Sportangebot für 4 - 6jährige Jungen und Mädchen, Ort: Schule am Prachthof, Kosten pro Monat: 6 €

#### mittwochs, 15.00 - 16.00 Uhr, „Eltern-Kind-Sport“

Sportangebot für 1 - 3 jährige Kinder und ein Elternteil, Ort: Schule am Prachthof, Kosten pro Monat: Erwachsene 13 € / Kind 6 €

### Spielhaus Horner Rennbahn

Ansprechpartnerin: Vivian Jeschowski, Rennbahnstr. 96a, 22111 Hamburg, Tel. 651 72 30

#### dienstags, 16.00 - 17.30 Uhr, „Kochen und Backen“, für Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren. Keine Kosten

freitags, 16.00 - 17.30 Uhr, „Taekwondo-Kurs“, für Kinder im Alter von 10 - 14 Jahren, auch für Anfänger geeignet. Keine Kosten

### Jugendtreff Hamm e.V.

Ansprechpartnerin: Rosi Feyl, Wendenstraße 478 b, 20537 Hamburg, Tel. 21 98 20 28

montags, ab 16.00 Uhr, „Kochen“, Gesunde Ernährung aufzeigen und gemeinsam zubereiten, kostenfrei

### Mütterberatung - ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes

Zum Mütterberatungsteam gehören eine Ärztin sowie eine Hausbesuchsschwester. 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 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 Horner Weg, Horner Weg 17, 20535 Hamburg, Tel. 428 54 74 07
- Mütterberatung Spießdtring, Spießdtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 653 20 29
- Mütterberatung Marckmannstraße, Marckmannstraße 75, 20539 Hamburg, Tel. 428 54 - 64 67

## Februar

### Bezirksamt Hamburg-Mitte / Team Gesundheitsförderung

Ansprechpartnerin: Merja Maschowski, Klosterwall 4, 20095 Hamburg, Tel. 428 54 26 14

#### Samstag, 25.02.12, 11.00 - 15.00 Uhr, „Kleine Kur-Auszeit“

Die kleine Kur richtet sich an Frauen die Energie für den Alltag in einer entspannten Atmosphäre mit anderen tanken wollen. Sie können verschiedene Entspannungstechniken und Körperübungen lernen. In der Elternschule Rothenburgsort (Marckmannstraße 75, 20539 Hamburg). Kostenbeitrag (für die Elternschule): 6 €

### Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 9 0

#### Samstag, 11.02.12, „Tag der offenen Tür im Fitness-Studio“

An diesem Wochenende öffnet unser Studio seine Tore für die Öffentlichkeit. Wir freuen uns über jeden Besucher der sich fit machen will für den Frühling. Präsentation verschiedener Mitmach-Angebote und günstige Eintritts-Möglichkeit.

### Elternschule Horner Geest

Ansprechpartnerin: Marianne Dotzek, Spießdtring 44, 22119 Hamburg, Tel. 653 13 82

#### Beginn Montag, 06.02. - 16.04.12, 10.00 - 13.00 Uhr, „Wir kochen frühlingsfrisch...!“

...und in Gesellschaft schmeckt es sowieso besser! Während die Kleinen in einer Spielgruppe betreut werden, kochen wir gesunde und preiswerte Mahlzeiten, die Kindern wirklich schmecken. Beim gemeinsamen Mittagessen löst sich so manches „Ess-Problem“ wie von selbst. Leitung: Sebnem Gürtekin und Conny Satzle-Janke. Kostenbeitrag pro Mahlzeit / Familie: 2,50 €

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

#### Beginn Freitag, 03.02. - 15.06.12, 09.30 - 10.30 Uhr (14 Termine), „Turnen mit dem Baby“

Mit Spaß bewegen - sensorische Förderung im Alltag. Aktivitäten mit dem Baby und freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Babys alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen. Für Babys von 6 - 12 Monaten.

Leitung: Annika Buhr. Kosten: 64,40 €

#### Mittwoch, 08.02.12, 19.15 - 20.15 Uhr, „Rückenfit“ (Schnupperkurs)

Die Wirbelsäule wird durch viele alltägliche Situationen belastet oder auch geschädigt. Durch ein gezieltes und schonendes Übungsprogramm werden die relevanten Muskelgruppen gestärkt, um die Wirbelsäule und Nackenmuskulatur zu entlasten und zu kräftigen.

Bitte mitbringen: Leichte Sportkleidung. Leitung: Doris Tews. Kosten: 4,50 €

#### Montag, 13.02.12, 18.45 - 20.15 Uhr, „Fit mit Yoga“ (Schnupperkurs)

Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Leitung: Constanze Hummel. Kosten: 7,40 €

### Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de

#### Beginn Mittwoch, 01.02.11, 17.00 - 18.00 Uhr, „Pilates“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. Eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Bewegungen, Kraft und Beweglichkeit. 10 Termine - 49 € (Erm. mögl.)

#### Beginn Dienstag, 07.02.12, 10.00 - 11.30 Uhr, „Hatha-Yoga für Ältere“ (12 Termine - 95 €, Erm. mögl.)

#### Beginn Donnerstag, 09.02.12, 19.30 - 21.00 Uhr, „Hatha-Yoga am Abend“ (11 Termine - 87 €, Erm. mögl.)

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Yoga ist eine natürliche Form, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Durch sanfte Entspannungsübungen lernen Sie, eine engere Verbindung zu Ihrem eigenen Körper herzustellen, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln, sowie körperliche und seelische Probleme positiv zu verändern. Gerade für ältere Menschen ist Yoga sehr empfehlenswert, weil es keine besondere Fitness voraussetzt.

#### Beginn Mittwoch, 14.02.12, 15.00 - 16.30 Uhr, „Bauch - Beine - Rücken - Po“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Wenn Sie sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen erleichtern möchten und Ihre Haltung im Alltag verbessern wollen und doch „schon“ ab 50 Jahre alt sind, dann machen Sie doch unter Anleitung unserer Rückenschultrainerin mit bei Gymnastik, Spiel und Entspannungstherapie. 8 Termine - 37 € (Erm. mögl.)

## März

### Stadtteilverein Horn

Ansprechpartnerin: Karin Wienberg, Tel. 65 59 35 75, eMail: info@stadtteilverein-horn.de

#### Sonntag, 25.03.12, 10.00 - 12.00 Uhr, Beteiligung an „Hamburg räumt auf“

Müllsammeln mit der Kita Bauerberg und BewohnerInnen, rund um Bauerberg und Gojenboom, keine Kosten

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

#### Mittwoch, 21.03.12, 19.00 - 20.30 Uhr, „Gesunde Zähne von Anfang an!“

Gute Pflege der Milchzähne ist Voraussetzung dafür, dass Kinder gesunde, bleibende Zähne bekommen. Antworten auf Fragen rund um die Zahnpflege, zum Thema Nuckeln, Schnuller / Daumen und vor Verhalten bei Zahnunfällen.

Leitung: Dr. Sibylle Knepel. Kosten: 6 €

## April

### Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt,

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de

#### Beginn Donnerstag, 05.04.12, 16.00 - 17.30 Uhr, „Bewegung und Entspannung für Frauen ab XL“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Dieses Angebot soll besonders Frauen ansprechen, die mit einigen überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben. Aus eigenen Erfahrungen weiß die Kursleiterin, dass dieser Personenkreis häufig Hemmungen hat, sich einer durchtrainierten Sportgruppe anzuschließen. Unter Gleichgesinnten haben Sie nun die Möglichkeit, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Mit verschiedenen Übungen wird die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken verbessert. Durch Entspannungsübungen wird Stress abgebaut. Die Mischung aus beiden Elementen soll helfen, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln.

#### 9 Termine - 70 € (Erm. mögl.)

#### Beginn Montag, 16.04.12, 15.00 - 16.30 Uhr, „Gymnastik - für alle ab 50“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Wenn Sie sich bewegen und entspannen wollen, Rückenschmerzen erleichtern möchten und Ihre Haltung im Alltag verbessern wollen und doch „schon“ ab 50 Jahre alt sind, dann machen Sie doch unter Anleitung unserer Rückenschultrainerin mit bei Gymnastik, Spiel und Entspannungstherapie. 8 Termine - 57 € (Erm. mögl.)

#### Beginn Mittwoch, 25.04.12, 18.30 - 20.00 Uhr, „Wirbelsäulenfitness“

im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Fehlhaltung, Stress, Bewegungsmangel und ein verlorengangenes Körpergefühl lassen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen zu weit verbreiteten Beschwerden werden. Hier kann eine gezielte Gymnastik, d. h. Dehnung, Kräftigung der betroffenen Muskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule helfen. 8 Termine - 65 € (Erm. mögl.)

## Mai

### Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 9 0

#### Sonntag, 06.05.12, „3. Hammer Lauf“

Die HT16 begrüßt Sie zur dritten Auflage des Volkslaufs durch den Thörs Park und den Hammer Park. Wir bieten wieder eine Vielfalt an Läufen an. Vom Kinderlauf über die Schülerläufe und die 5km/10km-Volksläufe bis hin zum Halbmarathon. Neu: Laufen für einen guten Zweck - Der Hammer Lauf unterstützt die Aktion Lebensläufe der Welthungerhilfe.

### Hamburger Volkshochschule, Region Bergedorf/Billstedt

Ansprechpartnerin: Sonja Gandner, Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg, Tel. 428 86 77 - 40, eMail: billstedt@vhs-hamburg.de

#### Beginn Mittwoch, 09.05.12, 17.00 - 18.00 Uhr, „Pilates“, Billstedt, VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

Ein sanftes Körpertraining mit Elementen aus Yoga, Tanz und asiatischen Kampfkünsten, in dem die tiefliegenden Muskelgruppen, vor allem die des Körperzentrums, angesprochen werden. Eine wohltuende Kombination aus bewusster Atmung, fließenden Bewegungen, Kraft und Beweglichkeit. 7 Termine - 35 € (Erm. mögl.)

### WABE -Kita Dringsheide

Ansprechpartnerin: Katja Wilken, Dringsheide 3, 22119 Hamburg, Tel. 6547701, eMail: kita.dr@wabe-hamburg.de

#### Mittwoch, 30.05.2012, 16.00 - 17.30 Uhr, „Wir bauen ein Haus!“

Mit unserer großen Outdoor-Bewegungsbaustelle planen, bauen, staunen! Welspieltags-Aktion für alle von 2 bis 99 Jahren.

## Juni

### Stadtteilverein Horn

Ansprechpartnerin: Karin Wienberg, Tel. 65 59 35 75, eMail: info@stadtteilverein-horn.de

#### Samstag, 02.06.12, 10.00 - 18.00 Uhr, „Stadtteiffest Horn“

Viele Aktionen, vor allem auch für Kinder, Bühnenprogramm mit Stadtteilgruppen, keine Kosten

### Das Rauhe Haus / Kinder- und Familienhilfe-Zentrum Dringsheide

Ansprechpartner: Thorsten Liedtke, Dringsheide 3, 22119 Hamburg, Tel. 654 70 76

#### 17.06. - 01.07.12, „Dringsheider Sommerleben“

Ein buntes Sommerprogramm für die ganze Familie im KiFAz Dringsheide.

## Juli

### F.I.P.S. in Kooperation mit der Elternschule Mümmelmannsberg

Anmeldung und Kontakt: Anemarie Loley, Große Holl 33, Tel. 715 24 74 (F.I.P.S.) und Birgit Sokolowski, Kirchnerweg 6, Tel. 428 97 91 30 (Elternschule)

#### 25.6. - 06.07.12, 14.00 - 17.00 Uhr, „29. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion“

Spiel, Sport und Spaß jeden Nachmittag, Ort: Sporthallen der Gesamtschule Mümmelmannsberg

## August

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 651 22 21

#### Freitag, 03.08. - 26.10.12, 09.30 - 10.30 Uhr (11 Termine), „Turnen mit dem Baby“

Mit Spaß bewegen - sensorische Förderung im Alltag. Aktivitäten mit dem Baby und freie Turn- und Spielzeiten, in denen die Babys alleine aktiv sind und die Eltern entspannt und aufmerksam zuschauen. Für Babys von 6 - 12 Monaten.

Leitung: Annika Buhr. Kosten: 50,60 €

#### Dienstag, 14.08.12, 19.00 - 20.30 Uhr, „Kundalini-Yoga für Frauen“ (Schnupperkurs)

Yoga hilft körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Jede Einheit besteht aus Körper und Atemübungen, Entspannung und Meditation. Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, Socken, Decke. Leitung: Ingrid Hansen. Kosten: 7,40 €

#### Mittwoch, 15.08.12, 19.15 - 20.15 Uhr, „Rückenfit“ (Schnupperkurs)

Die Wirbelsäule wird durch viele alltägliche Situationen belastet oder auch geschädigt. Durch ein gezieltes und schonendes Übungsprogramm werden die relevanten Muskelgruppen gestärkt, um die Wirbelsäule und Nackenmuskulatur zu entlasten und zu kräftigen. Begleitet durch Erläuterungen vom Wirbelsäulenaufbau bis zum richtigen Heben. Bitte mitbringen: Leichte Sportkleidung. Leitung: Doris Tews. Kosten: 4,50 €

#### Montag, 27.08.12, 18.45 - 20.15 Uhr, „Fit mit Yoga“ (Schnupperkurs)

Für Menschen jeden Alters, auch ohne Vorkenntnisse. Leitung: Constanze Hummel. Kosten: 7,40 €

## September

### Schule Steinadlerweg

Ansprechpartner: Rainer Gelling, Steinadlerweg 26, 22119 Hamburg, Tel. 73 41 88 - 0

#### Igenauen Termin bitte erfragen! Freitag 14.00 - 19.00 Uhr, „11. Steinadler-GWG-Streetballcup“

Streetball-Turnier auf dem Schulhof der Schule Steinadlerweg für Jungen und Mädchen von 10 - 16 Jahren, kostenlos

### Hamburger Turnerschaft v. 1816 (HT16)

Ansprechpartner: Detlef Schulze, Sievekingdamm 7, 20535 Hamburg, Tel. 251 74 9 0

#### Samstag, 08.09. - Sonntag, 09.09.12, „Lange Nacht des Sports“

Dieses Wochenende soll in ganz Hamburg im Zeichen des Sports stehen. Am Samstagnachmittag wird die HT16 beim Sportzentrum Sievekingdamm ihre Pforten öffnen und zu vielen Mitmachaktionen einladen. Beginnen werden die Kinder mit der Kinderolympiade.

## Oktober

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn