



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Hamm/Horn/Rothenburgsort/Veddel

Jahreskalender 2019

Januar

- Elternschule Rothenburgsort**
- „Sport und Bewegung für Frauen“. Mittwochs 18:30 - 19:30 Uhr, ab 16. Januar. Beweglich und fit durch den Alltag. Keine Gebühr
 - „Kindertanzen“. Mittwochs von 16:30 - 17:15 Uhr und 17:15 - 18 Uhr, ab 16. Januar. Für die Kurse ist eine Anmeldung notwendig, die Teilnahme kostet 8,50 €.
- Spili-Team e.V.**
- „Selbstverteidigung/Selbstbehauptung für Senioren.“ Donnerstag, 17. Januar, 17 - 19 Uhr. Das Angebot für Menschen ab 50 Jahren ist kostenfrei.
- Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
- „und keiner kann's glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstag 22. Januar - Donnerstag, 28. Februar. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben. 9 Termine mit je zwei Stunden, kostenloser Präventionskurs für ALG2-Empfänger

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Schupperkurs Hatha-Yoga für Menschen jeden Alters“. Montag, 28. Januar, 19 - 20:30 Uhr. Yoga hilft, körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Auch ohne Vorkenntnisse, Kosten: 8,50 €

- Hamburger Volkshochschule**
- „Gedächtnistraining - mit viel Spaß!“ Donnerstags 14 - 15:30 Uhr, Beginn: 10. Januar. Die Übungen in diesem Kurs fördern Wahrnehmung und Konzentration, Merkfähigkeit logisches Denken, Kreativität und Wortfindung - und machen viel Spaß! 10 Termine, 55 € (Ermäßigung möglich)
 - „Gymnastik und Bewegung in jedem Alter“. Montags 15 - 16:30 Uhr, Beginn: 14. Januar. Ein Kurs für Menschen im besten Alter, die sich bewegen und entspannen, Rückenschmerzen vorbeugen und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 7 Termine, 64 € (Erm. mögl.)
 - „Faszien-Pilates“. Donnerstags 17:30 - 19 Uhr, Beginn: 17. Januar. Ein komplexes Training, das Kraft und Beweglichkeit steigert, Gleichgewicht und Koordination fördert und die Körperwahrnehmung verbessert. 6 Termine, 56 € (Ermäßigung möglich)
 - „Hatha-Yoga am Abend“. Donnerstags 19:30 - 21 Uhr, Beginn: 17. Januar. Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen und einfache Atemübungen angestrebt. 10 Termine, 97 € (Ermäßigung möglich)
 - „Hatha-Yoga für Ältere“. Dienstags 10 - 11:30 Uhr, Beginn: 29. Januar. Yoga stellt durch sanfte Entspannungsübungen eine engere Verbindung zum eigenen Körper her und hilft, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Es setzt keine besondere Fitness voraus. 12 Termine, 116 € (Ermäßigung möglich)
 - „Qi Gong“. Mittwochs 10 - 11:30 Uhr, Beginn: 30. Januar. Qi Gong-Übungen mit ihren fließenden, ruhigen Bewegungen fördern das Bewusstsein für den Körper und seine Beweglichkeit. 10 Termine, 50 € (Ermäßigung möglich)

- Gesundheitskiosk**
- „Schmerz im Alter - Was ist Schmerz?“ Mittwoch, 16. und 23. Januar. Ein Kurs der Hamburger Angehörigenschule für pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte über Ursachen, Auslöser, Symptome, Umgang mit Schmerz. Zwei Termine, jew. 17 - 20 Uhr; kostenfrei
 - „Kompaktkurs Rückenfit“. Donnerstag, 17. Januar, 21. März u. 25. April. Erlernen Sie einfache Übungen für einen gesunden Rücken. Drei Termine, jew. 16 - 18 Uhr; kostenfrei

Februar

- Hamburger Volkshochschule**
- „Aberwitz und Geistesblitz - Kreatives Gedächtnistraining“. 1. und 3. Dienstag im Monat, 14 - 15:30 Uhr, Beginn: 5. Februar. Vergnügen am Tüfteln, am Erfinden, an Wortspiel, Fantasie und wilden Ideen... 9 Termine, 44 € (Ermäßigung möglich)
 - „Gymnastik 60+“. Donnerstags 13:30 - 15 Uhr, Beginn: 7. Februar. Gymnastik, Yoga, Dehnübungen und Entspannung mit Musik in abwechslungsreicher Reihenfolge. 10 Termine, 32 €; Ort: BVE-Gemeinschaftsraum, Am Schiffbekker Berg 5 (Erm. mögl.)
 - „Hockerygymnastik“. Dienstags 14:15 - 15:30 Uhr; Beginn: 12. Februar. Bewegung fördert das Wohlbefinden - und viele Übungen lassen sich auch im Sitzen durchführen. 8 Termine, 40 € (Ermäßigung möglich)
 - „Pilates“. Mittwochs, 17 - 18 Uhr, Beginn: 13. Februar. Pilates ist ein ruhiges Körpertraining, das zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dient. 8 Termine, 53 € (Ermäßigung möglich)

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Pilates“. Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 6. Februar. Ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen anspricht, auch für Neueinsteiger. 8 Termine, 44,80 €
 - „Autogenes Training“. Donnerstags 18 - 19 Uhr und 19:15 - 20:15 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 7. Februar. Eine stressabbauende Entspannungstechnik als Ausgleich zum Alltag. 8 Termine, 52 €
 - „Body Shape“. Donnerstags 19 - 20 Uhr, Beginn: 7. Februar. Power-Musik gibt Schwung für ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, Bindegewebe strafft, Muskeln auf- und Fett abbaut. Spaß für alle ab 18 Jahren. 6 Termine, 33,60 €
 - „Ein Tag mit Hatha-Yoga“. Sonnabend, 9. Februar, 10 - 17 Uhr. Eine Einführung in Yoga mit Zeit für Erklärungen, Fragen und Austausch, für Erwachsene auch ohne Vorkenntnisse. Kosten: 59,50 €
 - „Ran an den Speck“. Dienstags 18 - 22 Uhr, Beginn: 12. Februar. In diesem Kurs heißt es zuerst sich bewegen und dann gesund kochen und genießen. In der Gruppe werden realistische Wege zur schlanken Linie besprochen und praktische kulinarische Tipps ausgetauscht. 6 Termine, 166,80 € inkl. Lebensmittellumlage
 - „Selbstverteidigungstraining für Männer“. Sonnabend, 16. Februar, 12 - 16 Uhr. Geschärfte Wahrnehmung, Vorbereitung auf unbewaffnete und bewaffnete Angriffe, Opferrolle sowie Sinn und Unsinn von Selbstschutzmitteln sind Themen des Kurses. 24 €
 - „Selbstverteidigungstraining für Frauen“. Donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr, Beginn: 21. Februar. Geschärfte Wahrnehmung, Vorbereitung auf unbewaffnete und bewaffnete Angriffe, Opferrolle sowie Sinn und Unsinn von Selbstschutzmitteln sind Themen des Kurses. 3 Termine, 36 €

März

- Taisi e.V.**
- „Workshop Selbstverteidigung/Selbstbehauptung“. Freitag, 8. März, 17:30 - 19:30 Uhr. Anlässlich des internationalen Tages der Frauen bietet 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.
 - „Workshop Selbstverteidigung/Selbstbehauptung“. Donnerstag, 21. März, 17 - 19 Uhr. Anlässlich der internationalen Woche gegen Rassismus bietet Taisi e.V. in Kooperation mit dem Verband binationaler Familien und Partnerschaften iaf e.V. einen kostenlosen Workshop für Mütter schwarzer Kinder an.

- Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
- „Bewegung und Ernährung“. Mittwoch, 20. März - 26. April, 9 mal 2 Stunden. Im kostenlosen Präventionskurs für ALG2 Empfänger werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Er findet im VHS-Haus Billstedt statt.

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Persisch kochen und essen - ein Fest“. Freitag, 8. März, 16 - 21 Uhr. Persisch essen, das ist ein Fest für die Sinne und alle Geschmacksnerven. Gemeinsam wird ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereitet und genossen. Kosten: 32 € inkl. Lebensmittellumlage
 - „Schupperkurs Kundalini-Yoga für Frauen“. Dienstag, 19. März, 19 - 20:30 Uhr. Yoga hilft, körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Kosten: 8,50 €
 - „Wege aus dem Gedankenkarussell - Meditationen“. Sonnabend, 23. März, 10 - 16 Uhr. Meditationsformen vom stillen Sitzen bis zur Bewegungsmeditation werden angeleitet und ausprobiert. Kosten: 34 €
 - „Selbstverteidigungstraining für junge Frauen ab 16 Jahren“. Freitags 18 - 20 Uhr, Beginn: 29. März. Geschärfte Wahrnehmung, Vorbereitung auf unbewaffnete und bewaffnete Angriffe, Opferrolle sowie Sinn und Unsinn von Selbstschutzmitteln sind Themen des Kurses. 3 Termine, 36 €

- Hamburger Volkshochschule**
- „Faszien-Pilates“. Donnerstags 17:30 - 19 Uhr, Beginn: 21. März. Ein komplexes Training, das Kraft und Beweglichkeit steigert, Gleichgewicht und Koordination fördert und die Körperwahrnehmung verbessert. 7 Termine, 67 € (Ermäßigung möglich)
 - „Gymnastik und Bewegung in jedem Alter“. Montags 15 - 16:30 Uhr, Beginn: 25. März. Ein Kurs für Menschen im besten Alter, die sich bewegen und entspannen, Rückenschmerzen vorbeugen und ihre Haltung im Alltag verbessern wollen. 8 Termine, 74 € (Erm. mögl.)

- Gesundheitskiosk**
- „Besser streiten“. Dienstag, 5. März, 10 - 12 Uhr. Ein Infoband zu Lösungen und Möglichkeiten für den Umgang mit Konflikten im Alltag
 - „Kompaktkurs Rauchfrei“. Informationsveranstaltung: Montag, 18. März, 14 - 15:30 Uhr, Kurstermine: Montag, 25. März, 1. April u. 8. April, jew. 14 - 17 Uhr; Materialkosten: 23 €. Erstattung durch die Krankenkasse möglich
 - „Letzte Hilfe“. Dienstag, 19. März, 10 - 14 Uhr. Ein Kurs der Hamburger Angehörigenschule für pflegende Angehörige, Ehrenamtliche und Interessierte über die Begleitung am Ende des Lebens.
 - „Ernährung, Mobilität und Sturzprävention“. Dienstag, 26. März und 2. April. Ein Kurs der Hamburger Angehörigenschule zur Bedeutung von Ernährung und Bewegung im Alter und zur Vermeidung von Sturzunfällen. Zwei Termine, jew. 17 - 20 Uhr; kostenfrei

April

- BMS - Die Laufgesellschaft**
- „10. Hammer Lauf“. Sonntag, 14. April. Neben Kinderläufen über 400 m, Schülerläufen über 1,1 km und Staffelläufen für die Erwachsenen wird es auch Läufe über 5 km, 10 km und über die Halbmarathon-Distanz geben. Eine Anmeldung unter www.hammer-lauf.de. Startgebühr zwischen 2 € und 19 €

- Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
- „und keiner kann's glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstag, 30. April - Donnerstag, 6. Juni, insg. 9 Termine dienstags und donnerstags mit je 2 Stunden. 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**
- „Pilates“. Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 17. April. Ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen anspricht, auch für Neueinsteiger. 8 Termine, 44,80 €
 - „Body Shape“. Donnerstags 19 - 20 Uhr, Beginn: 18. April. Power-Musik gibt Schwung für ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, Bindegewebe strafft, Muskeln auf- und Fett abbaut. Spaß für alle ab 18 Jahren. 6 Termine, 33,60 €
 - „Autogenes Training“. Sonnabend, 27. u. Sonntag, 28. April, jew. 10 - 16 Uhr. Eine stressabbauende Entspannungstechnik als Ausgleich zum Alltag. Kosten: 52 €

April

- Hamburger Volkshochschule**
- „Gedächtnistraining - mit viel Spaß!“ Donnerstags 14 - 15:30 Uhr, Beginn: 4. April. Die vielfältigen Übungen in diesem Kurs fördern Wahrnehmung und Konzentration, Merkfähigkeit logisches Denken, Kreativität und Wortfindung - und machen viel Spaß! 10 Termine, 55 € (Ermäßigung möglich)
 - „Sicher auftreten - selbstbewusst und frei vor anderen reden“. Freitag, 12. April, 18 - 21:15 Uhr u. Sonnabend, 13. April, 10 - 18 Uhr. In abwechslungsreichen Übungen lehrt der Kurs, Körpersprache wirkungsvoll einzusetzen, durch eine klare Redestruktur anderen das Zuhören zu erleichtern und Lampenfieber aufzulösen. 2 Termine, 83 € (Ermäßigung möglich)
 - „Qi Gong“. Mittwochs, 10 - 11:30 Uhr, Beginn: 17. April. Qi Gong-Übungen mit ihren fließenden, ruhigen Bewegungen fördern das Bewusstsein für den Körper und seine Beweglichkeit. 8 Termine, 40 € (Ermäßigung möglich)
 - „Hatha-Yoga am Abend“. Donnerstags 19:30 - 21 Uhr, Beginn: 18. April. Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen und einfache Atemübungen angestrebt. 8 Termine, 79 € (Ermäßigung möglich)
 - „Hockerygymnastik“. Dienstags 14:15 - 15:30 Uhr, Beginn: 23. April. Bewegung fördert das Wohlbefinden - und viele Übungen lassen sich auch im Sitzen durchführen. 8 Termine, 40 € (Ermäßigung möglich)
 - „Die Leichtigkeit des Singens entdecken“. Mittwochs 18:30 - 20 Uhr, Beginn: 6. Februar. Der Kurs vermittelt verschiedene Atem- und Gesangsübungen und ruft die Freude am gemeinsamen Singen hervor - von alten wie neuen Liedern und Liedern aus aller Welt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. 10 Termine, 88 € (Ermäßigung möglich)

- Gesundheitskiosk**
- „Besser streiten“. Dienstag, 11. April, 14 - 16 Uhr. Ein Infoband zu Lösungen und Möglichkeiten für den Umgang mit Konflikten im Alltag.

Mai

- Hamburger Volkshochschule**
- „Unterwegs mit Mitarbeitern der Stadtreinigung“. Montag, 6. Mai und Mittwoch, 8. Mai, jew. 14 - 15 Uhr. Begleiten Sie den „Kümmere“ der Stadtreinigung auf einem Rundgang und lernen Sie seinen Aufgabenbereich kennen. Kostenfrei
 - „Pilates“. Mittwochs 17 - 18 Uhr, Beginn: 8. Mai. Pilates ist ein ruhiges Körpertraining, das zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, dient. 6 Termine, 39 € (Ermäßigung möglich)

Juni

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Wege aus dem Gedankenkarussell - Meditationen“. Sonnabend, 15. Juni, 10 - 16 Uhr. Meditationsformen vom stillen Sitzen bis zur Bewegungsmeditation werden angeleitet und ausprobiert. Kosten: 34 €

Juli

- BMS - Die Laufgesellschaft**
- „7. Spreehafenlauf“. Sonntag, 7. Juli. Volkslauf rund um den Spreehafen und über die Veddel und Kleiner Grasbrook. Startgebühr 5 km: 8 €; 13,4 km: 13 €

August

- Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
- „Bewegung und Ernährung“. Mittwoch, 14. August - 13. September, 9 mal 2 Stunden. Im kostenlosen Präventionskurs für ALG2 Empfänger werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Er findet im VHS-Haus Billstedt statt.

- HipHop Academy Hamburg**
- „HipHop Academy Bootcamp.“ Am Ende der Sommerferien 2019, 10 Tage (genauen Termin bitte erfragen), jeweils 10 - 17 Uhr. Rap-, Breakdance-, Producing-, Newstyle-, Gesangs- und Beatboxunterricht für Fortgeschrittene von 13 - 25 Jahren. Qualifikation durch vorherige Audition. Mehr Info: www.hiphopacademy-hamburg.de, Kosten: 60 €

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Pilates“. Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 14. August. Ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen anspricht, auch für Neueinsteiger. 9 Termine, 50,40 €
 - „Autogenes Training“. Donnerstags 18 - 19 Uhr und 19:15 - 20:15 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 15. August. Eine stressabbauende Entspannungstechnik als Ausgleich zum Alltag. 8 Termine, 52 €
 - „Body Shape“. Donnerstags 19 - 20 Uhr, Beginn: 15. August. Power-Musik gibt Schwung für ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, Bindegewebe strafft, Muskeln auf- und Fett abbaut. Spaß für alle ab 18 Jahren. 6 Termine, 33,60 €
 - „Hatha-Yoga für Menschen jeden Alters“. Montags 17:30 - 19 Uhr und 19:15 - 20:45 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 19. August. Yoga hilft, körperliche Fitness zu verbessern, Stress und Verspannungen abzubauen und neue Energie zu mobilisieren. Auch ohne Vorkenntnisse, 14 Termine, 119 €

September

- Brüder-Grimm-Schule, Standort Steinadlerweg**
- „18. Steinadler-GWG-Streetballcup“. Streetballturnier auf dem Sportplatz der Brüder-Grimm-Schule am Steinadlerweg 26 für Jungen und Mädchen von 10 - 16 Jahren. Kostenlos; genauen Termin bitte erfragen.

- Spili-Team e.V.**
- „Selbstverteidigung/Selbstbehauptung“. Donnerstag, 26. September, 17 - 19 Uhr. Anlässlich der interkulturellen Woche unter dem Motto „Vielfalt verbindet“ bietet Spili-Team e.V. in Kooperation mit dem Verband binationaler Familien und Partnerschaften iaf e.V. einen kostenlosen Workshop für Frauen in binationaler Partnerschaften bzw. mit Migrationshintergrund.

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Gittig - oder nicht?!“ Dienstag, 17. September, 15:30 - 17 Uhr. Während eines Spaziergangs durch den Hammer Park werden Pflanzen mit besonderen Eigenschaften vorgestellt und eventuelle Gefahren diskutiert. Für Eltern mit Kindern von 0 - 6 Jahre; Kosten: 9 € für 1 Erw./1 Kind

Oktober

- Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
- „und keiner kann's glauben - Stressfaktor Arbeitslosigkeit“. Dienstag, 15. Oktober - Dienstag, 26. November, insg. 9 Termine mit je 2 Stunden, kostenloser Präventionskurs für ALG2-Empfänger. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegen zu wirken und gesund zu bleiben.

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Persisch kochen und essen - ein Fest“. Sonnabend, 26. Oktober, 12 - 17 Uhr. Persisch essen, das ist ein Fest für die Sinne und alle Geschmacksnerven. Gemeinsam wird ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereitet und genossen. Kosten: 32 € inkl. Lebensmittellumlage

November

- Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
- „Bewegung und Ernährung“. Mittwoch, 13. November - Freitag, 13. Dezember, 9 mal 2 Stunden. Im kostenlosen Präventionskurs für ALG2 Empfänger werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Er findet im VHS-Haus Billstedt statt.

- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- „Wege aus dem Gedankenkarussell - Meditationen“. Sonnabend, 2. November, 10 - 16 Uhr. Meditationsformen vom stillen Sitzen bis zur Bewegungsmeditation werden angeleitet und ausprobiert. Kosten: 34 €
 - „Pilates“. Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr und 18:45 - 19:45 Uhr (zwei Kurse), Beginn: 6. November. Ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tief liegenden, kleinen Muskelgruppen anspricht, auch für Neueinsteiger. 9 Termine, 50,40 €
 - „Body Shape“. Donnerstags 19 - 20 Uhr, Beginn: 7. November. Power-Musik gibt Schwung für ein Ganzkörpertraining, das die Haltung verbessert, Bindegewebe strafft, Muskeln auf- und Fett abbaut. Spaß für alle ab 18 Jahren. 6 Termine, 33,60 €

- HipHop Academy Hamburg**
- „HipHop Academy Bootcamp.“ Am Ende der Sommerferien 2019, 10 Tage (genauen Termin bitte erfragen), jeweils 10 - 17 Uhr. Rap-, Breakdance-, Producing-, Newstyle-, Gesangs- und Beatboxunterricht für Fortgeschrittene von 13 - 25 Jahren. Qualifikation durch vorherige Audition. Mehr Info: www.hiphopacademy-hamburg.de, Kosten: 60 €

- Die Boje**
- „Wird das Leben bunter oder wird es mir zu bunt?“. Donnerstag, 5. Dezember, 15:30 - 17 Uhr. Kostenlose Infoveranstaltung zum Umgang mit Alkohol und Medikamenten im dritten Lebensabschnitt. Ort: Gemeindezentrum Mümmelmannsborg, Havighorster Redder 50

Dauerhafte Angebote

- Spielhaus Horner Rennbahn**
- „Bewegung mit Müttern“. Dienstags und freitags 10 - 11 Uhr. Training mit Spaß und Begleitung einer Fitnesstrainerin!
 - „BMX-fahren“. Mittwochs und freitags von 16 - 18 Uhr. Pädagogisch begleitetes Angebot für Mädchen und Jungen von 7 bis 13 Jahre. BMX-Räder können im Spielhaus ausgeliehen werden.

- Spielhaus Horner Landstraße**
- „Krabbelgruppe“. Montags 10 - 11:30 Uhr. Singen und spielen für Kinder von 0,5 bis 2 Jahre mit Eltern. Sozialberatung möglich.
 - „Eltern-Kind-Turnen“. Montags 15:30 - 16:45 Uhr. Für Kinder von 2 bis 5 Jahre. Mit Anmeldung, kostenlos
 - „Offene Sporthalle für alle Kinder ab 3 Jahren“. Dienstags 15:30 - 16:45 Uhr.
 - „Offenes Kochen“. Montags 13 - 15 Uhr. Gesundes Essen aus dem Spielhausgarten für Schulkinder im Alter von 5 bis 13 Jahre.
 - „Familien kochen!“ 2. und 4. Sonnabend im Monat, 11 - 15 Uhr. Spielangebot für Kinder, Sozialberatung mögl. Ohne Anmeldung, Kosten: 3 € für Erwachsene, Kinder frei

- HoGs Villa Blau**
- „Ballett“. Mittwochs 15 - 16 Uhr (Anfänger), 16 - 17 Uhr (Fortgeschrittene). Eine ehemalige Ballettmeisterin lehrt Kinder ab dem Vorschulalter Grazie, anmutige Bewegung und kleine Choreographien. Ort: Schule Stengelestraße, Kosten: 12 € im Monat
 - „Sport und Fitness“. Dienstags bis freitags 15 - 20 Uhr. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 27 Jahren können im Jugendzentrum unter Anleitung an verschiedenen Sportaktivitäten teilnehmen.
 - „Gesundes Kochen und gesundes Essen“. Donnerstags bis 16 Uhr. Jeden Donnerstag wird im Jugendzentrum gemeinsam gekocht und gegessen.

- Veddel-aktiv e.V.**
- „Sport und Spaß“. Montags 16:15 - 18:30 Uhr. Sport und Spiele für Kinder und Jugendliche von sieben bis 17 Jahren. Offene Gruppe ohne Anmeldung und kostenfrei. Treffpunkt: Fußballplatz auf der Veddel, Slomanstraße
 - „Mobiles Fitnesstraining“. Dienstags 16:15 - 18:45 Uhr. Offene Gruppe für Jungen von 12 bis 17 Jahren. Treffpunkt: Sporthaus Veddel, Slomanstraße 58
 - „Fußball & Basketball“. Freitags 14 - 16 Uhr. Für alle zwischen 7 und 26 Jahren. Maximal treten sieben Teams gegeneinander an. Treffpunkt: Gummiplatz, Wilhelmshorster Straße
 - „Tanzen für Frauen“. Dienstags 19 - 20 Uhr. Zumba-Latinjazz u.a., offene Gruppe für Frauen ab ca. 25 Jahre. Treffpunkt: Sporthaus, Sportplatz Slomanstraße 58a

- Timo-Jugendtreff**
- „Midnight Basketball“. Freitags 23 - 1 Uhr. Nachtleben mit Sport und Hiphop in der Sporthalle der Schule Hermannstal, Hermannstal 82

- MüHoBi - immer in Bewegung und ParkSportinsel**
- „ParkSport im Öjendorfer Park“. Sonntags 14 - 18 Uhr, Anfang Mai bis Ende Oktober. Bunte Spiel- und Sportangebote für alle Altersgruppen. Treffpunkt: Wiese am Süstrand im Öjendorfer Park, ohne Anmeldung, kostenfrei

- Gesundheitskiosk**
- „Progressive Muskelentspannung“. Montags 18 - 19 Uhr, kostenfrei
 - „Autogenes Training“. Montags 8:30 - 10 Uhr, kostenfrei
 - „Nordic Walking“. Start: Frühjahr 2019, Termine auf Anfrage im Gesundheitskiosk, kostenfrei

- „Kreatives Morgen-Café für Senioren“. 2. und 4. Mittwoch im Monat, 9:30 - 11 Uhr, kostenfrei
- „LAB Lange Aktiv Bleiben - Treffpunkt Hamm“
- „Schachgruppe“. Montags ab 18 Uhr.
- „Bingo und andere Spiele“. Mittwoch ab 13 Uhr. Für Mitglieder kostenlos, Gäste 1,50 €

Adressen

- **Aktiv Leben / Treffpunkt Balance Ost**
Ansprechpartner/in: Diana Heeslich, Rennbahnstraße 1a, 22111 Hamburg, Tel. 040 694 556 80, diana.heeslich@alg-hamburg.de
- **AWO Seniorentreff Horn - Aktiv im Alter**
Ansprechpartnerin: Annemarie Bendzko, Am Gojenboom 46 (Hornor Freiheit), Tel. 040 651 02 32, Senioren.horn@awo-hamburg.de
- **AWO Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Rothenburgsort**
Ansprechpartnerin: Christa Deede, Rothenburgsorter Markt-platz 5, 20539 Hamburg, Tel. 040 78 53 00, Senioren.rothenburgsort@awo-hamburg.de
- **BMS Die Laufgesellschaft mbH**
Ansprechpartner: Karsten Schölermann, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 636 48 98 0, info@laufgesellschaft.de
- **Brüder-Grimm-Schule, Standort Steinadlerweg**
Ansprechpartner: Olaf Neumann, Steinadlerweg 26, 22119 Hamburg, Tel. 040 42 84 84 - 211, Olaf.Neumann@bsb.hamburg.de
- **Das Raue Haus, Treffpunkt im Haus Johannesburg**
Ansprechpartnerin: Karin Dischleit, Beim Rauhen Hause 21, 22111 Hamburg, Tel. 040 655 91 -317 (Büro Freizeit) -218 (Küche), kdischleit@rauheshaus.de
- **Die Boje - Suchttheliezentrum**
Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg, Tel. 040 44 40 91, beratung@dieboje.de
- **Elternschule Rothenburgsort**
Ansprechpartnerinnen: Gabriele Wohltmann, Marckmannstraße 75, 20539 Hamburg, Tel. 040 428 54 64 65, info@elternschule-rothenburgsort.de
- **Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
Ansprechpartnerin: Gabriele Kamin, Bei der Hammer Kirche 16, 20535 Hamburg, Tel. 040 651 22 21, info@fbs-hamm.de
- **Gesundheitsberatung-Navigators 16A**
Ansprechpartnerin: Maja Kühn, Billstedter Hauptstraße 60, 22117 Hamburg, Tel. 0176-123 884 -17 u. -27, kuehn.maja@hamburger-arbeit.de
- **Gesundheitskiosk (Gesundheit für Billstedt/Horn UG)**
Ansprechpartnerin: Irena Geibel, Möllner Landstraße 18, 22111 Hamburg, Tel. 040 41 49 31 10, info@gesundheitskiosk.de; alle Kurse mit Anmeldung
- **HipHop Academy Hamburg**
Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Tel. 040 822 456 80, info@qh-hamburg.de

