



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Jahreskalender 2018

Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Wilhelmsburg / Veddel

Januar

Freizeithaus Kirchdorf-Süd

► „**Big Mamas Time**“. Beginn Donnerstag, 11.01. - 28.06.18, genaue Uhrzeit bitte erfragen. Bewegung, Spaß und Fitness mit Ilka für Frauen ab 90 kg, BMI 30 (100,- Euro pro Kurs).

Elternschule Kirchdorf

- „**Kinder in Bewegung ab 1 Jahr**“. Montags, 29.01. - 26.02.18, ab 09:15 Uhr. Ein kindgerechtes Bewegungsangebot für Eltern mit ihren Kindern ab einem Jahr. Dieses Angebot findet in der Sporthalle des Familienzentrums statt. Kosten: 8,50 €
- „**Gedichte für Wichte**“. Montags, 29.01. - 26.02.18, ab 10:15 Uhr. Die tollste Stunde der Woche für alle kleinen Leute unter 3 Jahren, die Spaß an Sprache, Reimen und ersten Liedern haben.
- „**Fitness für alle**“. Dienstags, 30.01. - 27.02.18, ab 18:15 Uhr. Ein Kurs, in dem gezielt Bauch, Beine und Po trainiert werden. Kosten: 11 €
- „**Faszien Yoga**“. Mittwochs, 31.01. - 28.02.18, ab 19:15 Uhr. Schmerzfrei leben und mit Spaß die bei Menschen vorhandene Dehnbarkeit erfahren. Kosten: 18 €

Hamburger Volkshochschule

- „**Burger de luxe**“. Mittwoch, 31.01.18, 18:00 - 21:45 Uhr. Wie man einen Burger zubereitet ist klar. Wer jedoch nach der höheren Kunst der Burgerzubereitung strebt ist hier goldrichtig. Kosten: 36 €
- „**Hatha-Yoga am Abend**“. Beginn Montag, ab 08.01.18, 19:00 - 20:30 Uhr. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. 10 Termine - 89 €
- „**Beweglich bleiben mit Qi Gong**“. Beginn Dienstag, 30.01.18, 10:30 - 12:00 Uhr. Muskeln, Sehnen und Blutgefäße bleiben elastisch, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Konzentration wie Entspannung, Zufriedenheit wie innere Ruhe stellen sich ein. Die leicht zu erlernenden Bewegungen sind auch im Sitzen möglich und machen in der Gruppe Spaß. 9 Termine - 85 €
- „**Bauch - Beine - Rücken - Po**“. Beginn Dienstag, 16.01.18, 20:00 - 21:00 Uhr. Ein rückenschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. 10 Termine - 62 €

Elternschule Wilhelmsburg

- „**1,2,3,4 Turnwichte-Welt**“. Beginn Mittwoch, 10.01. - 28.03.18, 16:00 - 17:00 Uhr oder 17:00 - 18:00 Uhr. In diesem Kurs turnen, singen, tanzen, spielen und bewegen sich Eltern und Kinder gemeinsam. Für Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren. Ort: Bewegungsraum, Erdgeschoss Haus A (A.000), Krieterstraße 2 A, Kosten: 8,50 €
- „**Babymassage und mehr**“. Beginn Montag, 22.01. - 05.03.18, 09:30 - 11:30 Uhr. Sie erlernen verschiedene Babymassagen sowie Körperübungen für die eigene Entspannung. Kosten: 8,50 €
- „**Eltern-Kind-Turnen**“. Beginn Dienstag, 23.01. - 27.03.18, 16:00 - 17:00 Uhr & 17:00 - 18:00 Uhr. Gemeinsames Turnen, Spielen und Singen für 3-4-jährige Kinder. Ort: Haus der Jugend Wilhelmsburg, Rotenhäuser Damm 58. Kosten: 8,50 €

Spielhaus & Bauspielplatz Rotenhäuser Feld

- „**Verschiedene Angebote**“. Ab Januar. Basteln, Malen, Spielen, Kino, Partys, Computer-, Billard-, Air-Hockey-, Dart-, Kickerturniere, Kochen, Toberaum, Inliner, Fahrzeuge, u.v.m. Alle Angebote sind frei wählbar, offen und kostenfrei für alle Kinder von 4 - 14 Jahre.
- „**Spiel u. Lerngruppe 2 - 5 jährige Vormittagsgruppe**“. Ab Montag, 08.01.18, 09:15 - 12:15 Uhr. Die Spiel- u. Lerngruppe ist eine feste Gruppe für Kinder die nicht 5 - 8 Std. in einer Kita sein möchten, aber trotzdem eine Gruppe suchen, um sich zu entfalten.

BMS - Die Laufgesellschaft

- „**2. Wilhelmsburger Winterlaufserie**“. Sonntag, 14.01.18, 09:00 Uhr. Winterlaufserie im wunderschönen Wilhelmsburger Inseelpark bei familiärer Atmosphäre. Einzelstart: 9 €

Februar

Elternschule Kirchdorf

- „**Kinder in Bewegung von 1 - 6 Jahren**“. Donnerstags, 01.02. - 01.03.18, ab 15:30 Uhr. An diesem Nachmittag können die Kinder klettern, schaukeln, balancieren, rollen, hüpfen, jeder wie er mag. Kosten: 8,50 €
- „**Sport gemeinsam mit dem Baby**“. Freitags, 02.02. - 02.03.18, ab 10:00 Uhr. Wenn Sie die Rückbildungsgymnastik hinter sich haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Kosten: 8,50 €

Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

- „**Zirkus macht stark**“. Montag, 26.02.18, ab 13:30 Uhr. Aufführungen und Mitmachaktion im Bürgerhaus Wilhelmsburg.

Hamburger Volkshochschule

- „**Streetfood - die Straßenküche Vietnams**“. Donnerstag, 01.02.18, 18:00 - 21:45 Uhr. Von Phò bis zu traditionellen Nudelgerichten, von Sommerrollen bis zu herrlichen Mangosalaten: Das kulinarische Angebot auf den Straßen Vietnams ist extrem vielfältig, frisch und abwechslungsreich. Kosten: 36 €
- „**Rückentraining Präventiv**“. Beginn Mittwoch, 14.02.18, 10:20 - 11:20 Uhr. Eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. 12 Termine - 61 €

BMS - Die Laufgesellschaft

- „**2. Wilhelmsburger Winterlaufserie**“. Sonntag, 11.02.18, 09:00 Uhr. Winterlaufserie im wunderschönen Wilhelmsburger Inseelpark bei familiärer Atmosphäre. Einzelstart: 9 €

Elternschule Wilhelmsburg

- „**Rückbildungsgymnastik**“. Beginn 16.02. - 06.04.18, 10:00 - 11:30 Uhr. Übungen, um sich nach der Schwangerschaft wieder fit zu fühlen. Anmeldung in der Elternschule.
- „**Kleine Helfer - große Wirkung**“. Montag, 19.02.18, 19:30 - 21:00 Uhr. An diesem Abend üben Sie Wickel anzulegen und lernen heilsame Tees und Öle kennen, die Sie einfach selbst herstellen können. Kosten: 2,20 €

Adressen

BMS - Die Laufgesellschaft

Ansprechpartner: Karsten Schölermann, Klaus-Groth-Strasse 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 636 48 98 0, info@dielaufgesellschaft.de

Elternschule Kirchdorf

Ansprechpartnerin: Ursula Stuhlmann, Karl-Arnold-Ring 9, 21109 Hamburg, Tel. 040 754 20 71, ursula.stuhlmann@hamburg-mitte.hamburg.de

Eltern-Kind-Zentrum Reiherstieg

Ansprechpartnerinnen: Carolin Keitz, Mannesallee 13, 21007 Hamburg-Wilhelmsburg, Zielgruppe: Eltern mit Kindern zwischen 0-3 Jahren, Tel. 040 74 21 46 16, ekiz-reiherstieg@eva-kita.de

Elternschule Wilhelmsburg

Ansprechpartnerinnen: Dragana Prgomelja, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 040 753 46 14, elterschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de

Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

Ansprechpartner: Wilhelm Kelber-Bretz, c/o Stadtschule Wilhelmsburg, Rotenhäuser Straße 67, 21107 Hamburg, Tel. 040 75 20 17-0, info@f-b-w.info

Freizeithaus Kirchdorf-Süd

Ansprechpartnerin: Bettina Timmer, Stübchenhof Weg 11, 21109 Hamburg, Tel. 0162-17 35 130, info@freizeithaus-kirchdorf.de

Hamburg Running e.V.

Alsterdorfer Straße 82a, 22299 Hamburg, kontakt@hamburg-running.de

Hamburger Volkshochschule, Region Wilhelmsburg

Ansprechpartnerin: Marina Ravens, Krieterstr. 2 D (Torhaus), 21109 Hamburg, Tel. 040 427 31 0598, wilhelmsburg@vhs-hamburg.de

Haus der Jugend Wilhelmsburg

Ansprechpartner: Uli Gomolzig, Rotenhäuser Damm 58, 21107 Hamburg, Tel. 040 75 325 92, hdj.wilhelmsburg@hamburg.de

Jugendtreff Hamm e.V.

Ansprechpartnerin: Rosi Feyl, Wendenstrasse 478 b, 20537 Hamburg, Tel. 040 219 820 28

Spielhaus & Bauspielplatz Rotenhäuser Feld

Ansprechpartner: Kenan Alimci, Rotenhäuser Damm 80, 21107 Hamburg, Tel. 040 753 30 32, kenan.alimci@hamburg-mitte.hamburg.de

Spill-Team e.V.

Ansprechpartner: Ghasem Spili, Billstedter Hauptstr. 69, 22111 Hamburg, Tel. 040 386 554 68, info@spill-team.de

Straßensozialarbeit Kirchdorf-Süd

Ansprechpartner: Maren Michaelis, Gudrun Wiens, Claudia Rehder, Karl-Arnold-Rind 53, 21109 Hamburg, Tel. 040 754 79 87, straso-kirchdorf-sue@web.de

Taisi e. V.

Ansprechpartner: Ghasem Spili, Billstedter Hauptstr. 69, 22111 Hamburg, Tel. 040 466 37 519, info@tais-ev.de

Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

Ansprechpartner: Manfred Burbach / Isabelle Inseilmann, Peter-Beenck-Straße 2, 21107 Hamburg, Tel. 040 753 58 81

Veddel-aktiv e.V.

Ansprechpartner: Miguel Escudero, Immanuelstieg 5, 20539 Hamburg, Tel. 040 78 58 42, info@veddel-aktiv.de

März

Spill-Team e.V.

► „**Ju-Jutsu Workshop**“. Montag, 05.03.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Kostenloses Selbstverteidigung / Selbstbehaftung Angebot für Senioren ab 50 Jahre.

Hamburger Volkshochschule

- „**Tapas - neu aufgelegt**“. Donnerstag, 01.03.18, 18:00 - 21:45 Uhr. Freuen Sie sich auf endlos köstliche Tapas-Variationen - hier gibt es weitere überraschende Rezepte. Kosten: 36 €
- „**Rückentraining Präventiv**“. Beginn Mittwoch, 21.03.18, 10:20 - 11:20 Uhr. Eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. 12 Termine - 61 €

Elternschule Kirchdorf

- „**Kinder in Bewegung ab 1 Jahr**“. Montags, 19.03. - 28.05.18, ab 09:15 Uhr. Ein kindgerechtes Bewegungsangebot für Eltern mit ihren Kindern ab einem Jahr. Dieses Angebot findet in der Sporthalle des Familienzentrums statt. Kosten: 8,50 €
- „**Gedichte für Wichte**“. Montags, 19.03. - 28.05.18, ab 10:15 Uhr. Die tollste Stunde der Woche für alle kleinen Leute unter 3 Jahren, die Spaß an Sprache, Reimen und ersten Liedern haben.
- „**Fitness für alle**“. Dienstags, 20.03. - 29.05.18, ab 18:15 Uhr. Ein Kurs, in dem gezielt Bauch, Beine und Po trainiert werden. Kosten: 22 €
- „**Kinder in Bewegung von 1 - 6 Jahren**“. Donnerstags, 22.03. - 31.05.18, ab 15:30 Uhr. An diesem Nachmittag können die Kinder klettern, schaukeln, balancieren, rollen, hüpfen, jeder wie er mag. Kosten: 8,50 €
- „**Sport gemeinsam mit dem Baby**“. Freitags, 23.03. - 01.06.18, ab 10:00 Uhr. Wenn Sie die Rückbildungsgymnastik hinter sich haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Kosten: 8,50 €
- „**Wir backen einen Osterkranz**“. Dienstag, 27.03.18, ab 15:00 Uhr.

Taisi e. V.

► „**Selbstverteidigung / Selbstbehaftung**“. Donnerstag, 08.03.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Praxisorientierter Workshop im Ju-Jutsu. 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.

Elternschule Wilhelmsburg

- „**Pizza backen mit Maria**“. Samstag, 24.03.18, 15:00 - 18:00 Uhr. Wir zaubern zusammen mit unseren Kindern leckere original italienische Pizza.

BMS - Die Laufgesellschaft

- „**2. Wilhelmsburger Winterlaufserie**“. Sonntag, 04.03.18, 09:00 Uhr. Winterlaufserie im wunderschönen Wilhelmsburger Inseelpark bei familiärer Atmosphäre. Einzelstart: 9 €

April

Spielhaus & Bauspielplatz Rotenhäuser Feld

- „**Bau-Saison**“. Ab April bis Oktober. Hütten bauen, Werken, Gartenarbeiten Lagerfeuer, Stockbrot, Klettern u. Toben, Fahrzeuge u.v.m. Kostenfrei für alle Kinder von 6 - 14 Jahre.

Elternschule Wilhelmsburg

- „**1,2,3,4 Turnwichte-Welt**“. Beginn Mittwoch, 04.04. - 27.06.18, 16:00 - 17:00 Uhr oder 17:00 - 18:00 Uhr. In diesem Kurs turnen, singen, tanzen, spielen und bewegen sich Eltern und Kinder gemeinsam. Für Eltern mit Kindern von 2 - 4 Jahren. Ort: Bewegungsraum, Erdgeschoss Haus A (A.000), Krieterstraße 2 A, Kosten: 8,50 €
- „**Eltern-Kind-Turnen**“. Beginn Dienstag, 03.04. - 19.06.18, 16:00 - 17:00 Uhr & 17:00 - 18:00 Uhr. Gemeinsames Turnen, Spielen und Singen für 2-4-jährige Kinder. Ort: Haus der Jugend Wilhelmsburg, Rotenhäuser Damm 58. Kosten: 8,50 €
- „**Babymassage und mehr**“. Beginn Montag, 09.04. - 28.05.18, 9:30 - 11:30 Uhr. Sie erlernen verschiedene Babymassagen sowie Körperübungen für die eigene Entspannung. Kosten: 8,50 €
- „**Erste Hilfe am Kind**“. Freitag, 27.04.18, 10:00 - 14:30 Uhr. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Unfällen von Babys und Kleinkindern. Kosten: 10 €

Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

- „**Zentraler Forschertag**“. Montag, 09.04.18, 10:00 - 12:00 Uhr. Großer Forschertag der 12. Wilhelmsburger Forscherwoche 2018. Eintritt frei. Gruppen nur mit Anmeldungen.

Taisi e. V.

► „**Selbstverteidigung / Selbstbehaftung**“. Montag, 09.04.18, 17:00 - 19:00 Uhr. Praxisorientierter Workshop im Ju-Jutsu. 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

- „**Massage für Rücken, Schultern und Nacken**“. Samstag, 14.04.18, 10:00 - 13:00 Uhr. Lernen Sie einige Handgriffe der klassischen Massage kennen und die wichtigsten Massage-Techniken. Nach einer theoretischen Einführung geht es an die Praxis, wobei der Rücken sowie der Schulter- und Nackenbereich im Vordergrund stehen. Kosten: 23 €
- „**Hatha-Yoga am Abend**“. Beginn Montag, ab 16.04.18, 19:00 - 20:30 Uhr. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. 8 Termine - 74 €
- „**Denktraining: mit Spaß und ohne Leistungsdruck**“. Mittwoch, 18.04.18, 16:00 - 18:30 Uhr. Ganzheitliches Gedächtnistraining bietet Übungen an, die die Konzentration, das Denken und die Fantasie aktivieren und gleichzeitig verbessern. Kosten: 12 €
- „**Bauch - Beine - Rücken - Po**“. Beginn Dienstag, 17.04.18, 20:00 - 21:00 Uhr. Ein rückenschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. 10 Termine - 64 €

BMS - Die Laufgesellschaft

- „**38. Wilhelmsburger Inseelpark**“. Sonntag, 08.04.18, ab 09:30 Uhr. Auch (Nordic-) Walkerinnen und Walker sind herzlich willkommen. Verschiedene Strecken, Kinder- und Schülerrläufe. Egal bei welcher Disziplin: beim Zieleinlauf ins Stadion erwartet alle Finisher die gewohnt familiäre Atmosphäre. Kosten je nach Strecke: 6 - 16 €

Mai

Hamburger Volkshochschule

- „**Rückentraining Präventiv**“. Beginn Mittwoch, 02.05.18, 10:20 - 11:20 Uhr. Eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. 9 Termine - 48 €
- „**Authentisch Persisch**“. Samstag, 05.05.18, 11:00 - 17:00 Uhr. Mohammad Reza Pakro, Koch aus Leidenschaft und gebürtiger Iraner, weicht Sie ein in die Geheimnisse der persischen Kochkunst. Kosten: 55 €
- „**Kräuter und Wildgemüse**“. Mittwoch, 23.05.18, 17:30 - 19:45 Uhr. Auf einem Streifzug durch den Inselpark erfahren Sie Spannendes zu essbarem Wildgemüse und bekommen Tipps zum sicheren Sammeln und Bestimmen heimischer Arten. Die gesammelten Wildpflanzen lassen sich zu vitalstoffreichen, schmackhaften Gerichten verarbeiten und bringen Farbe auf Ihren Teller. Kosten: 14 €

Elternschule Wilhelmsburg

- „**Rückbildungsgymnastik**“. Beginn 18.05. - 29.06.18, 10:00 - 11:30 Uhr. Übungen, um sich nach der Schwangerschaft wieder fit zu fühlen. Anmeldung in der Elternschule.
- „**Italienisch Kochen mit Maria**“. Samstag, 26.05.18, 15:00 - 18:00 Uhr. Wir zaubern Leckeres aus der italienischen Küche. Kosten: 4,40 €

Elternschule Kirchdorf

- „**Erste Hilfe am Kind**“. Sonntag, 06.05.18, 14:00 - 18:00 Uhr. Vierstündiger Kurs bei dem Erste Hilfe Leistungen vom Kleinkind bis zum Jugendlichen besprochen werden. Kosten: 15€
- „**Nordic Walking**“. Donnerstags, 31.05. - 28.06.18, 16:30 - 17:30 Uhr. Ganzkörpertraining mit viel Spaß für Anfänger und Fortgeschrittene im IGS Park Wilhelmsburg. Kosten: 11€

Juni

Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

- „**25 Jahre Zirkus Willibald - die Reise**“. Freitag, 01.06.18, ab 13:30 Uhr. Vorführung und Mitmachaktion mit Loop-Figuren, der Lola-Band und Musik von Kodjo.
- „**25 Jahre Zirkus Willibald - Große Jubiläumsgala**“. Samstag, 02.06.18, 15:00 - 16:00 Uhr im großen Saal: Die Reise - Aufführung der Kinder. 16:00 - 17:00 Uhr draußen: Mitmachaktionen für alle.
- „**25 Jahre Zirkus Willibald - Hamburger Zirkusfestival**“. Sonntag, 03.06.18, ab 14:00 Uhr. Viele Mitmachaktionen

Hamburger Volkshochschule

- „**Rückentraining Präventiv**“. Beginn Mittwoch, 13.06.18, 10:20 - 11:20 Uhr. Eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. 9 Termine - 48 €

BMS - Die Laufgesellschaft

- „**6. Spreehafenlauf Veddel**“. Sonntag, 08.07.18, ab 09:30 Uhr. Reizvoller Rundkurs (5km oder 13,6 km) rund um den Spreehafen. Kosten: 8 bzw. 13€

Freizeithaus Kirchdorf-Süd

► „**Big Mamas Time**“. Beginn Donnerstag, 05.07. - 13.12.18, genaue Uhrzeit bitte erfragen. Bewegung, Spaß und Fitness mit Ilka für Frauen ab 90 kg, BMI 30 (100,- Euro pro Kurs).

Hamburger Volkshochschule

- „**Rückentraining Präventiv**“. Beginn Mittwoch, 04.07.18, 10:20 - 11:20 Uhr. Eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. 9 Termine - 48 €

Spielhaus & Bauspielplatz Rotenhäuser Feld

- „**Ferienprojekte u. Aktionen**“. Montag - Freitag, 05.07. - 15.08.18, 12:00 - 18:00 Uhr. Div. Projekte und Aktionen, erweiterte Öffnungszeiten. Die Projekte werden kurzfristig festgelegt. Kostenfrei für alle Kinder der Elbinsel von 6 - 14 Jahre.

August

BMS - Die Laufgesellschaft

- „**6. hella Inseelparklauf Wilhelmsburg**“. Mittwoch, 15.08.18, ab 18:00 Uhr. Abendlauf auf der Inseelpark-Runde in Wilhelmsburg. Kosten: 10 €

Spill-Team e.V.

► „**Ju-Jutsu 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.

Elternschule Wilhelmsburg

- „**Breikostseminar**“. Termin bitte erfragen. Ein Kurs rund um die Ernährung von Baby und Kleinkind. Anmeldungen unter Tel. 04162-908 59 99

Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)

- „**Lesetag im Bürgerhaus**“. Dienstag, 13.11.18, ab 10:00 Uhr. Zentraler Lesetag im Bürgerhaus im Rahmen der 15. Wilhelmsburger Leseweche. Für alle Kinder ab 3 Jahren. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei.

Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

- „**TCW-Sportfest**“. Genaue Termin bitte erfragen. Großes Sportfest des Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V. in der Sporthalle Dratelstr. 1. Eintritt ist kostenlos!

Veddel-aktiv e.V.

- „**Lauf-/Spielgruppe**“. Montags, 16:15 - 17:15 Uhr. Laufspiele für Kinder bis 12 Jahren. Offene Gruppe ohne Anmeldung und kostenfrei. Treffpunkt: Fußballplatz auf der Veddel Slomanstraße (Schule).
- „**Lauftraining**“. Montags, 17:30 - 19:00 Uhr. Lauf- und Fitnesstraining für Jugendliche ab 13 Jahren. Offene Gruppe ohne Anmeldung und kostenfrei. Treffpunkt: Stadteiltaden Veddel-aktiv (Immanuelstieg 5).
- „**Fussball & Basketball**“. Freitags, 14:00 - 16:00 Uhr. Für alle zwischen 7 - 26 Jahren. Maximal treten 7 Teams gegeneinander an. Treffpunkt: Gummiplatz, Wilhelmsburger Straße. Kostenfrei.

Hamburg Running e.V.

- „**Lauffreie Inseiltrünners**“. Donnerstags, um 19 Uhr. Lauffreie immer Donnerstags 30:90 Minuten. Treffpunkt vor dem Wälderhaus. Jeder ist willkommen, egal ob AnfängerIn oder MarathonI.

Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.

- „**Turnen**“. Montags, 16:30 - 17:30 Uhr (1-6 J.) / Montags, 17:30 - 18:30 Uhr (ab 6 J.) / Montags, 18:30 - 20:00 Uhr (Fortgeschrittene) in der Sporthalle Rotenhäuser Str. 67.
- „**Trampolin**“. Dienstags, 16:45 - 18:15 Uhr (ab 8 J.) / Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr (6-7 J.). Für Anfänger. Sporthalle Georg-Wilhelm-Str. 112.
- „**Kindertanz**“ (ab 4 Jahre). Mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr. Anmeldungen auf Warteliste! Sporthalle Georg-Wilhelm-Str. 112.
- „<