



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Wilhelmsburg / Veddel

Jahreskalender 2017

Januar

- FreizeitHaus Kirchdorf-Süd**
- **„Moderner Kindertanz/Jazzdance“.** Beginn Mittwoch, 11.01. - 12.07.17, 17:30 - 18:15 Uhr. Für Kinder von 9-12 Jahren. 70 € / 24 € mit Bildungsgutschein.
 - **„Kindertanz“.** Mittwochs, 11.01. - 12.07.17, 15:30 - 16:15 Uhr (von 5 - 6 Jahre), 16:30 - 17:15 Uhr (von 7 - 9 Jahre) & 17:30 - 18:15 Uhr (von 9 - 12 Jahre), 24 Termine. 70 € / 24 € mit Bildungsgutschein.
- Bezirksamt Hamburg-Mitte, Sozialraummanagement / Gesundheitsförderung**
- **„Angebote für Ernährung, Gemeinsames Kochen, Nordic Walking“**
Allgemeine ständige Angebote, Termine und Orte bitte erfragen.
 - **„Angebote für Ältere“.** Hockerymnastik, Progressive Muskelentspannung, Gedächtnistraining, genaue Termine bitte erfragen. Ort: VHS-Billstedt, Billstedter Hauptstraße 69a.
- Elternschule Kirchdorf-Süd**
- **„Kinder in Bewegung ab 1 Jahr“.** Montags, 30.01. - 10.04.17, 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 €
 - **„Gedichte für Wichte“.** Montags, 30.01. - 10.04.17, 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.
 - **„Gesundes Fit-Mix“.** Montags, 30.01. - 10.04.17, ab 19:30 Uhr. Bei diesem Fit-Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung aller Körperregionen kommen Einsteiger wie auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten! Kosten: 18 €
 - **„Fitness für alle“.** Diensts, 31.01. - 11.04.17, ab 18:15 Uhr. Hier werden gezielt Bauch, Beine und Po trainiert. Kosten: 18 €

- Hamburger Volkshochschule**
- **„Ich bewege mich - Yoga für den Einstieg“.** Beginn Montag, ab 16.01.17, 19:00 - 20:30 Uhr. Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. 8 Termine - 71 €
 - **„Beweglich bleiben mit Qi Gong“.** Beginn Montag, ab 23.01.17, 11:00 - 12:30 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. 10 Termine - 90 €
 - **„Bauch - Beine - Rücken - Po“.** Beginn Dienstag, 17.01.17, 20:00 - 21:00 Uhr. Ein rückenschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und in Schwung bringt. 8 Termine - 49 €
 - **„Marokkanische Küche – Tajine & Co.“.** Sonntag, 22.01.17, 11:00 - 16:15 Uhr. Wir zaubern ein schmackhaftes marokkanisches Festagsmenü. Natürlich dürfen hierbei die vielfältigen orientalischen Vorspeisen (Mezze) nicht fehlen ... Kosten: 47 €

- Elternschule Wilhelmsburg**
- **„Rückbildungsgymnastik“.** Beginn 09.01. - 13.03.17, 11:45 - 12:45 Uhr. Übungen, um sich nach der Schwangerschaft wieder fit zu fühlen. Anmeldung in der Elternschule.
 - **„1.2.3.4 Turnwichte-Welt“.** Beginn Donnerstag, 18.01. - 29.03.17, 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 €
 - **„Babymassage und mehr“.** Beginn Montag, 16.01. - 20.02.17, 9:30 - 11:30 Uhr. Sie erlernen verschiedene Babymassagen sowie Körperübungen für die eigene Entspannung. Kosten: 12 €
 - **„Eltern-Kind-Turnen“.** Beginn Dienstag, 17.01. - 28.03.17, 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 €

- 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, 09.01.17, 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**
- **„1. Wilhelmsburger Winterlaufserie“.** Sonntag, 15.01.17, ab 09:30 Uhr. Winterlaufserie im wunderschönen Wilhelmsburger Inselepark bei familiärer Atmosphäre.

Februar

- Bezirksamt Hamburg-Mitte / Team Gesundheitsförderung**
- **„Gesundheit, Ernährung, Entspannung, Bewegungsangebote“.** Genaue Termin bitte erfragen. Informationen und Teilnahme, Anregungen, und Impulse zu verschiedenen Themen für Frauen 50+. Im Stadteilbüro Veddel der BI (Bürgerinitiative ausländische Arbeitnehmer e. V.), Sieldiche 34, 20539 Hamburg.
- Elternschule Kirchdorf-Süd**
- **„Heute kochen wir Sahnebonbons“.** Dienstag, 07.02.17, ab 15:00 Uhr.
 - **„Kinder in Bewegung von 1 - 6 Jahren“.** Donnerstags, 02.02. - 13.04.17, ab 15:30 Uhr. An diesem Nachmittag können die Kinder klettern, schaukeln, balancieren, rollen, hüpfen, jeder wie er mag. Kosten: 8 €
 - **„Sport gemeinsam mit dem Baby“.** Freitags, 03.02. - 14.04.17, ab 10:00 Uhr. Wenn Sie die Rückbildungsgymnastik hinter sich haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Kosten: 8 €

- Hamburger Volkshochschule**
- **„Rückentraining Präventiv“.** Beginn Mittwoch, 22.02.17, 09:10 - 10:10 Uhr und 10:20 - 11:20 Uhr. Eine gezielte Gymnastik zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der gesamten Wirbelsäulennuskulatur. Je 12 Termine - 56 €

- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **„1. Wilhelmsburger Winterlaufserie“.** Sonntag, 12.02.17, ab 09:30 Uhr. Winterlaufserie im wunderschönen Wilhelmsburger Inselepark bei familiärer Atmosphäre.

- Elternschule Wilhelmsburg**
- **„Italienisch Kochen mit Maria“.** Samstag, 25.02.17, 15:00 - 18:00 Uhr. Wir zaubern Leckeres aus der italienischen Küche. Kosten: 4 €

März

- Bezirksamt Hamburg-Mitte / Team Gesundheitsförderung**
- **„Angebote für Ältere: Gedächtnistraining, Hockerymnastik, Ernährung /Kochen“.** Beginn im März/April – genaue Termin bitte erfragen. Informationen und Teilnahme, Mitmachaktionen, Anregungen, und Impulse zu verschiedenen Themen für ältere Menschen.
- Hamburger Volkshochschule**
- **„Geschenke aus der Küche“.** Freitag, 31.03.17, 18:00 - 21:45 Uhr. Gebackenes, Eingelegtes, Süßes, Beschwipenes und Pikantes. Es wird Köstliches zubereitet, probiert und mit nach Hause genommen. Bringen Sie bitte sieben Einmachgläser à 250 ml mit. Kosten: 35 €
 - **„Tapas – Vorspeisenvielfalt“.** Dienstag, 21.03.17, 18:00 - 21:45 Uhr. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Rezepte kennen, von ganz einfachen Tapas bis hin zu warmen, leckeren Köstlichkeiten. Eine gute Möglichkeit, Ihre Gäste auf einer großen Party zu verwöhnen, ohne in Stress zu geraten. Kosten: 33 €

- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **„1. Wilhelmsburger Winterlaufserie“.** Sonntag, 12.03.17, ab 09:30 Uhr. Winterlaufserie im wunderschönen Wilhelmsburger Inselepark bei familiärer Atmosphäre.

Adressen

- **Bezirksamt Hamburg-Mitte / Team Sozialraummanagement / Gesundheitsförderung**
Ansprechpartnerin: Merja Maschowski, Klosterwall 4, 20095 Hamburg, Tel. 040 42854 2614, merja.maschowski@hamburg-mitte.hamburg.de
- **BMS – Die Laufgesellschaft**
Ansprechpartner: Steven Richter, Klaus-Groth-Straße 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 636 48 98 14, richter@dielaufgesellschaft.de
- **Country Dancer**
Ansprechpartnerin: Angelika Möller, Sportvereinigung Billstedt-Horn, Ojendorfer Höhe 37c, 22117 Hamburg, eil. 040 713 22 91, angelika.moeller2@web.de
- **Elternschule Kirchdorf-Süd**
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: Frau Rikander, Frau Mike, Mannesallee 13, 21007 Hamburg-Wilhelmsburg, Zielgruppe: Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren, Tel. 040 74 21 46 16
- **Elternschule Wilhelmsburg**
Ansprechpartnerinnen: Birgit Trosien und Magdalene Baus, Zeidlerstrasse 75, 21107 Hamburg, Tel. 040 753 46 14, elterschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de
- **Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)**
Ansprechpartner: Wilhelm Kelber-Bretz, c/o Stadteil-schule Wilhelmsburg, Perlstieg 1, 21107 Hamburg, Tel. 42882 5136, info@f-b-w.info
- **FreizeitHaus Kirchdorf-Süd**
Ansprechpartnerin: Barbara Kopf, Stübenhofer Weg 11, 21109 Hamburg, Tel. 040 750 73 53, info@freizeithaus-kirchdorf.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 Gornitzki, 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
- **Straßensozialarbeit Kirchdorf-Süd**
Ansprechpartner: Maren Michaelis, Gudrun Wiens, Karl-Arnold-Rind 53, 21109 Hamburg, Tel. 040 754 79 87
- **Turn-Club Wilhelmsburg von 1909 e.V.**
Ansprechpartner: Manfred Burbach/Isabelle Inselmann, 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
- **Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.**
Ansprechpartnerin: Ilka Pein, Horner Weg 19, 20535 Hamburg, Tel. 040 214496, vamv-hamburg@web.de

Anril

- Elternschule Kirchdorf-Süd**
- **„Wir backen Schärfchen-Muffins“.** Dienstag, 04.04.17, ab 15:00 Uhr.
 - **„Kinder in Bewegung ab 1 Jahr“.** Montags, 24.04. - 26.06.17, 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 €
 - **„Gedichte für Wichte“.** Montags, 24.04. - 26.06.17, 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.
 - **„Gesundes Fit-Mix“.** Montags, 24.04. - 26.06.17, ab 19:30 Uhr. Bei diesem Fit-Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Kräftigung aller Körperregionen kommen Einsteiger wie auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten! Kosten: 16 €
 - **„Fitness für alle“.** Diensts, 18.04. - 27.06.17, ab 18:15 Uhr. Ein Kurs, in dem gezielt Bauch, Beine und Po trainiert werden. Kosten: 16 €
 - **„Kinder in Bewegung von 1 - 6 Jahren“.** Donnerstags, 20.04. - 29.06.17, ab 15:30 Uhr. An diesem Nachmittag können die Kinder klettern, schaukeln, balancieren, rollen, hüpfen, jeder wie er mag. Kosten: 8 €
 - **„Sport gemeinsam mit dem Baby“.** Freitags, 21.04. - 30.06.17, ab 10:00 Uhr. Wenn Sie die Rückbildungsgymnastik hinter sich haben, sind Sie in diesem Kurs richtig. Kosten: 8 €
- Spielhaus & Bauspielplatz Rotenhäuser Feld**
- **„Bau-Season“.** 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**
- **„Kochen mit Maria“.** Samstag, 22.04.17, 15:00 - 18:00 Uhr. Wir zaubern Leckereien aus der italienischen Küche. Ort: Lehrküche Haus D. Kosten: 4 €
 - **„Eltern-Kind-Turnen“.** Beginn Dienstag, 04.04. - 20.06.17, 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 €
 - **„Babymassage und mehr“.** Beginn Montag, 03.04. - 29.05.17, 9:30 - 11:30 Uhr. Sie erlernen verschiedene Babymassagen sowie Körperübungen für die eigene Entspannung. Kosten: 12 €
 - **„1.2.3.4 Turnwichte-Welt“.** Beginn Donnerstag, 05.04. - 21.06.17, 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 €

- Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)**
- **„Zentraler Forschertag“.** Montag, 10.04.17, 10:00 - 12:00 Uhr. Großer Forschertag der 11. Wilhelmsburger Forscherwoche 2017 vom 3. - 7. April für Kita- und Grundschulkindern im Bürgerhaus in der Mengestraße 20. Eintritt frei. Gruppen nur mit Anmeldungen.

- Hamburger Volkshochschule**
- **„Massage-technik“.** Samstag, 01.04.17, 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.
 - **„Ich bewege mich - Yoga für den Einstieg“.** Beginn Montag, ab 10.04.17, 19:00 - 20:30 Uhr. Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. 10 Termine - 89 €
 - **„Lauf-Basics: Im Inselepark“.** Beginn Samstag 08.04.17, 10:00 - 11:30 Uhr. Sie erfahren viel über Laufstil, Trainingsmethoden für Einsteiger/innen und sportmedizinische Hintergründe. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich über Erfolgsergebnisse freuen. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Laufschuhe und etwas zu trinken. 8 Termine - 61 €
 - **„Bauch - Beine - Rücken - Po“.** Beginn Dienstag, 04.04.17, 20:00 - 21:00 Uhr. Ein rückenschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. 8 Termine - 49 €

- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **37. Wilhelmsburger Inselepark.** Sonntag, 09.04.17, 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.

Mai

- Hamburger Volkshochschule**
- **„Beweglich bleiben mit Qi Gong“.** Beginn Montag, ab 15.05.17, 11:00 - 12:30 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. 8 Termine - 72 €

- Elternschule Wilhelmsburg**
- **„Erste Hilfe am Kind“.** Samstag, 13.05.17, 13:00 - 18:00 Uhr. Wichtige Hilfsmaßnahmen bei Unfällen von Babys und Kleinkindern. Kosten: 10 €
 - **„Naturheilkundliche Hausapotheke“.** Mittwoch, 17.05.17, ab 19:30 Uhr. Erlernen von naturkundlichen und homöopathischen Behandlungen aus der Hausapotheke. Kosten: 2 €

- Elternschule Kirchdorf-Süd**
- **„Wir kochen eine leckere Marmelade“.** Dienstag, 09.05.17, ab 15:00 Uhr.
 - **„Weingummi mal selbstgemacht“.** Dienstag, 16.05.17, ab 15:00 Uhr.

Juni

- Elternschule Wilhelmsburg**
- **„Sommergrillen“.** Donnerstag, 22.06.17, 15:30 - 18:00 Uhr. Gemeinsames Essen, Spielen und Spaß für Eltern und Kinder.
- Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)**
- **„Zirkus macht stark“.** Montag, 12.06.17, ab 13:30 Uhr. Vorführung und Mitmachaktion des Zirkus Willibald für Kita- und Grundschulkindern im Bürgerhaus in der Mengestraße 20.

- Elternschule Kirchdorf-Süd**
- **„Nordic Walking“.** Donnerstags, 15.06. - 13.07.17, 16:30 - 17:30 Uhr. Draußen an der frischen Luft macht dieses Ganzkörpertraining mit Gleichgesinnten viel Spaß. Parksport im Inselepark ist Partner dieser Veranstaltung. Kosten: 10 €

Juli

- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **„5. Spreehafenlauf Veddel“.** Sonntag, 02.07.17, ab 09:30 Uhr. Reizvoller Rundkurs (5km oder 13,6 km) rund um den Spreehafen.

August

- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **„5. hella Inseleparklauf Wilhelmsburg“.** Mittwoch, 16.08.17, ab 18:00 Uhr. Abendlauf auf der Inselepark-Runde in Wilhelmsburg.

Oktober

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

November

- Forum Bildung Wilhelmsburg (FBW)**
- **„Lesetag im Bürgerhaus“.** Montag, 13.11.17, ab 10:00 Uhr. Zentraler Lesetag im Bürgerhaus im Rahmen der 14. Wilhelmsburger Lesewoche. Für alle Kinder ab 3 Jahren. Anmeldung erforderlich. Eintritt frei.

Dezember

- 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 Drateinstr. 1. Eintritt ist kostenlos!

Dauerhafte Angebote

- Veddel-aktiv e.V.**
- **„Laufgruppe 1“.** Montags, 16:00 - 17:30 Uhr. Für Kinder und Jugendliche von 7 - 11 Jahren. Treffpunkt: Fußballplatz auf der Veddel Slomanstraße (Schule), kostenfrei.
 - **„Laufgruppe 2“.** Montags, 17:30 - 19:00 Uhr. Für Jugendliche ab 12 - 24 Jahren. Treffpunkt: Fußballplatz auf der Veddel Slomanstraße (Schule), kostenfrei.
 - **„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.

- Bezirksamt Hamburg-Mitte/Sozialraummanagement/ Gesundheitsförderung**
- **„Gemeinsam fit und gesund bleiben!“.** Termine: auf Nachfrage. Kostenlose gesundheitsfördernde Angebote für soziale Einrichtungen in Hamburg-Mitte.

- Elternschule Wilhelmsburg**
- **„Yoga für Schwangere“.** Freitags, 09:00 - 10:00 Uhr. Optimale körperliche und mentale Vorbereitung für die Geburt.
 - **„Gesundes Essen – gesunde Kinder“.** Termine bitte erfragen. Gesunde Ernährung von Kindern. Eine Kooperation mit der HAG. Kosten: 2 €

- Straßensozialarbeit Kirchdorf-Süd**
- **„Mittagstisch für Jugendliche“.** Montags und mittwochs, 13:00 Uhr. Gemeinsames Mittagessen, kostenfrei.

- FreizeitHaus Kirchdorf-Süd**
- **„Alltagstaugliche Meditation“.** Genaue Termin bitte erfragen. Wir erschließen uns altbekannte innere Kraftquellen durch achtsames Atmen und gesteigerte Körperwahrnehmung. Ein neuer Blick auf unsere Gedanken hilft uns, mitten im Alltag innezuhalten, um unsere Kräfte zu bündeln.
- Jugendtreff Hamm e.V.**
- **„Kochen“.** Diensts, ab 16:00 Uhr. Gesunde Ernährung aufzeigen und gemeinsam zubereiten, kostenfrei.

- Haus der Jugend Wilhelmsburg**
- **„Vater-, Mutter-, Kinderturnen“.** Montags, mittwochs & donnerstags, 15:30 - 17:30 Uhr. Mit ständig wechselnden Kletterlandschaften, Bewegungsbaustellen, Hüpfburgen, Fun-Fahrzeugen, Trampolin- und Schaukelangeboten für Kinder von 3 - 12 Jahren und deren Eltern. Kostenlos.
 - **„Kinderzirkus“.** Montags, 16:30 - 18:30 Uhr. Balancieren, Jonglieren, Spaß haben. Kostenlos.
 - **„Gokart- und Trampolinangebote“.** Diensts & mittwochs, 15:30 - 19:00 Uhr. Für Kinder und Jugendliche (wetterabhängig). Kostenlos.
 - **„Mädchen- und Frauentag“.** Donnerstags, 15:30 - 19:00 Uhr. u. a. mit einem Kochangebot für Mädchen, Beratungsangeboten für Frauen, Fitnessraumnutzung möglich. Kostenlos.
 - **„Essen und mehr“.** Samstags, 15:00 - 18:00 Uhr. International, gesund und preiswert kochen, gemeinsam essen. Kostenlos.

- Spielhaus & Bauspielplatz Rotenhäuser Feld**
- **„Kinderdisco“.** Jeden letzten Freitag im Monat, 16:00 - 18:00 Uhr. Bewegungs- und Tanzspiele für Kinder von 6 - 12 Jahren.
 - **„Freizeitspaß“.** Von Januar - Dezember. Spielen, Kissen- u. Toberaum, Basteln, Kochen, Backen, Ausflüge usw. 1 X im Monat Film und 1 X im Monat Disco/Party. Für alle Kinder von 6 - 14 Jahre in Wilhelmsburg! Kostenlos.
 - **„Freizeitspaß auf dem Bauspielplatz“.** April bis Ende Oktober jeden Dienstag und Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr. Hüttenbau, Holzarbeiten, Stockbrot, Grillen, Fahrzeuge, Gartenarbeiten. Für alle Kinder von 6 - 14 Jahre in Wilhelmsburg! Kostenlos.
- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **„Lauffreiläuferinnen“.** Donnerstags, um 19 Uhr. Lauffreiläufer immer Donnerstags 30-90 Minuten. Treffpunkt vor dem Wälderhaus.
- 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.

- Beratungsstellen in Ihrer Nähe:**
- **Mütterberatung Karl-Arnold-Ring**
Karl-Arnold-Ring 9, 21109 Hamburg, Tel. 040 4279 084 56
 - **Mütterberatung Uffelsweg**
Uffelsweg 1, 20539 Hamburg, Tel. 040 4279 084 54
 - **Mütterberatung Zeidlerstraße**
Zeidlerstraße 75, 21107 Hamburg, Tel. 040 4279 084 56

- BMS – Die Laufgesellschaft**
- **„Lauffreiläuferinnen“.** Donnerstags, um 19 Uhr. Lauffreiläufer immer Donnerstags 30-90 Minuten. Treffpunkt vor dem Wälderhaus.

- 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.

