



# Raus aus dem Haus!

## Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Billstedt/Mümmelmannsberg

### Mitmach-Angebote zu Jahreskalender 2024

## Januar

### Gesundheitskiosk – Gesundheit für Billstedt/Horn

► Austauschen und zusammen Wohlbefinden stärken. Freitags, 9. Januar bis 2. Februar, 9:30 – 11:30 Uhr und dienstags 16:45 – 18:45 Uhr. Lernen Sie in gemühtlicher Atmosphäre Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennen und nehmen Sie praktisches Werkzeug mit, um für Sie selbst und für andere stark zu sein. Lernen Sie insbesondere, wie Sie zusammen mit Kindern Stress abbauen und gute Gefühle stärken.

### VHS-Haus Billstedt

► Zeichnen lernen mit Freude! Sonnabend, 27. Januar, 11 – 17 Uhr. Wir probieren spielerisch verschiedene Materialien und Techniken aus. Dabei gehen wir auf Themen wie Stillleben, Figur, Portrait und Perspektive ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn der Kurs will vor allem die Freude am Zeichnen wecken. Leitung: Susanne Wendland, Kosten: 50 €  
► Bewegung für Ältere. Mittwochs, 31. Januar bis 17. April, 9 – 10:30 Uhr und 10:30 – 12 Uhr (2 Kurse). Ziel dieses Kurses ist es, die Körperhaltung zu verbessern und die allgemeine Fitness zu fördern. Dazu werden Übungen zur Mobilisierung und Dehnung sowie der Kräftigung des gesamten Körpers durchgeführt; Koordination und Ausdauer werden trainiert. Und das mit Spiel, Spaß und Entspannung. Ort: Waschhaus Kaltenbergen, Kaltenbergen 22a; zehn Termine, 104 €

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► **Babymassage nach Frédéric Leboyer.** Freitags, 10:30 – 11:30 Uhr, Beginn: 12. Januar. In entspannter Atmosphäre werden die Massagegriffe nach dem Vorbild der indischen Babymassage nach Frédéric Leboyer erlernt. Die liebevolle Zuwendung verwöhnt das Baby, die tiefgehende Massage steigert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Für Babys von 2 bis 5 Monaten, 5 Termine, Kosten: 39 Euro, Leitung: Sonia Sampaolo  
► **Alleinerziehenden-Treffen mit Frühstück und Kinderbetreuung.** Sonnabend, 13. Januar, 10 – 12 Uhr. Wenn Sie allein erziehend sind und sich gerne mit Gleichgesinnten austauschen wollen, bietet dieses regelmäßige Angebot dazu vielfältige Möglichkeiten. Sie können neue Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und über Sorgen und Nöte reden. Leitung: Manuela Schneider, Anmeldung und Information: Tel. 0157 536 14 500, kostenlos

## Februar

### VHS-Haus Billstedt

► **Bauch - Beine - Rücken - Po.** Donnerstags, 1. Februar bis 7. März, 16 – 17 Uhr. Ein gelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur. Einsteiger\*innen sind ebenso willkommen wie für Fortgeschrittene. Sechs Termine, 47 €  
► **Qigong für Ältere.** Mittwochs, 21. Februar bis 24. April, 10 – 11:30 Uhr. Bewegte und stille Qigong-Übungen mit ihren fließenden, ruhigen Bewegungen fördern das Bewusstsein für unseren Körper und seine natürliche Beweglichkeit. Viele Übungen lassen sich auch im Sitzen durchführen. Zehn Termine, 110 €  
► **„Die piccolo Singers“ – Chor 60 plus.** Mittwochs, 21. Februar bis 13. Juli, 19:30 bis 21:30 Uhr. Wir haben Spaß am Singen und stecken damit andere bei unseren Auftritten an. Ob Kirchen-, Volkslied-, Pop- oder Gospelsong – für jede Stimmung und Altersstufe ist etwas dabei. Neue Stimmen – ob mit oder ohne Chorführung – sind zum Herbst oder Frühjahr willkommen. Leitung: Kinga Barbara Heymann, zehn Termine, 115 €, Ort: Grundschule Mümmelmannsberg, Mümmelmannsberg 54, (Musikraum 1)

### Mehrgenerationenhaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf

► **Gesundheitstreff im MGH:** Angebotsvorstellung mit leichten Bewegungseinheiten. Montag, 5. Februar, 11:30 Uhr – 12:30 Uhr. Die Gesundheitsberater\*innen der hamburger arbeit kommen ins MGH: Maja Kühn und Michael Keturi stellen ihr Beratungsangebot vor. Dazu gehören auch ihre kostenlosen Gesundheitskurse in Billstedt und das wöchentliche digitale Bewegungsangebot für zuhause vor dem Bildschirm.

### Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

► **„In der Ruhe liegt die Kraft“.** Montags und freitags, 10 – 12 Uhr, 5. Februar bis 4. März. Im kostenlosen Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen werden Informationen und Spaß an Bewegung vermittelt. Es werden eine große Anzahl von Entspannungsmethoden erprobt. Kommen Sie zur Ruhe und stärken Sie Ihre Resilienz! Der Kurs findet im VHS-Haus Billstedt statt.

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► **„Hilfe, ein Monster ist unter meinem Bett“ - Umgang mit Kinderängsten.** Montag, 19. Februar, 19 – 21 Uhr. Kinder können große Ängste haben – größer und öfter als wir glauben. Uns fällt es oft schwer, diese Ängste zu erkennen, die Ursachen zu durchschauen und effektive Mittel zu ergreifen. Wir möchten den Kindern schnell helfen, fühlen uns aber oft ratlos. In diesem Vortrag geht es darum, den Ängsten gelassener zu begegnen und Lösungen zu finden. Es darf hierbei auch wieder mal gelacht werden. Zoom-Veranstaltung, Referent: Thomas Rupf, Kosten: 18 €

## März

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► So „ticken“ Jungen! Dienstag, 5. März, 19 – 21 Uhr. Jungen fordern immer wieder heraus. Sie wollen Grenzen kennen lernen und ausloten. An diesen Grenzen reiben sie sich und wachsen an ihnen. Gerade in pädagogischen Feldern, wie z.B. der Schule, führt dies zu Konflikten. Wie kann ein Rahmen für die Bedürfnisse der Jungen geschaffen werden, so dass diese einerseits die Grenzen akzeptieren und andererseits eigenaktiv bleiben? Zoom-Veranstaltung, Referent: Peter Hebeisen, Kosten: 18 €

### FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

► **Mümmelmannsberger Ferienaktion (MuFa) „3 tolle Tage“.** Frühlingsferien: Dienstag, 19. März bis Donnerstag, 28. März, jeweils 14 – 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den sechs Sporthallen der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

## Adressen

► **Ballin Kita mit Eltern-Kind-Zentrum Leuchtturm**  
Ansprechpartnerin: Julia Ziesemer, Paul-Klee-Str. 3, 22119 Hamburg, Tel. 0157 34517643, ekiz-leuchtturm@ballin.hamburg

► **Billwälder Turnverein von 1923 e.V.**  
Ansprechpartner: Horst Rettieck, Unterer Landweg 14, 22113 Hamburg, Tel. 040 731 35 91, billwaerder-tv@hamburg.de

► **BMS Die Laufgesellschaft**  
Ansprechpartner: Marcus Hillebrand, Klaus-Groth-Str. 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 636 48 98-0, info@diel-laufgesellschaft.de

► **Bücherhalle Horn**  
Ansprechpartnerin: Birte Ebsen, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg, Tel. 040 651 51 33, horn@buecherhallen.de

► **Elternschule Billstedt**  
Ansprechpartnerin: Birgit Schumann, Merkenstraße 24, 22111 Hamburg, Tel. 42731-2570

► **Elternschule Horner Geest**  
Ansprechperson: Alex\*W. Nacken, Manshardtstr. 105 G, 22119 Hamburg, Tel. 0176 / 428 722 01, elternschule-horner-geest@hamburg-mitte.hamburg.de

► **Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**  
Derzeit ohne eigene Räume. Aktuelle Informationen auf: www.fbs-hamm.de, Kontakt: info@fbs-hamm.de. Veranstaltungsorte:  
- SieNa Sievekingdamm Nachbarschaftstreff; Sievekingdamm 57  
- Haus der Jugend Hamm, Caspar-Voght-Str. 35 c

► **FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)**  
Ansprechpartner: Helen Rempel, Yvonne Fabian, Max Lang-maack, Große Holl 33, 22115 Hamburg, Tel. 040 715 24 74, f.i.p.s.-hamburg@t-online.de. (Alle Veranstaltungen in Kooperation mit der Elternschule Mümmelmannsberg.)

► **Förderverein MINTarium Hamburg e.V.**  
Mümmelmannsberg 75, 22115 Hamburg, Tel. 040 42884-2120, info@mintarium-fv.de

► **Geschichtswerkstatt Horn e. V.**  
Ansprechpartner: Gerd von Borstel, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg, Tel. 040 659 01 444, info@geschichtswerkstatt-horn.de

► **Gesundheitsberatung – hamburger arbeit GmbH**  
Ansprechpartner: Maja Kühn u. Michael Keturi, Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg, Tel. 0176- 123 88 417 und - 427, keturi.michael@hamburger-arbeit.de

► **Gesundheitskiosk – Gesundheit für Billstedt/Horn UG**  
Ansprechpartner: Rainer Pickler, Merkenstraße 4, 22117 Hamburg, Tel. 040 714 032 00, mehrgenerationenhaus@doppelffisch.de

► **HipHop Academy**  
Ansprechpartnerin: Jane Bartels, Öjendorfer Weg 30a, Tel. 040 822 45 68 42, j.bartels@kph-hamburg.de

► **Mehrgenerationenhaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf**  
Ansprechpartner: Rainer Pickler, Merkenstraße 4, 22117 Hamburg, Tel. 040 714 032 00, mehrgenerationenhaus@doppelffisch.de

► **ParkSportinsel e.V.**  
Ansprechpartnerin: Nina Stahmer, Kurt-Emmerich-Platz 2, 21109 Hamburg, 040 37 42 16 42, info@parksportinsel.de

► **Schulsportverein der GSM**  
Ansprechpartner: Jan Evers, Stadtteilschule Mümmelmannsberg, Mümmelmannsberg 75, 22115 Hamburg, Tel. 0173 63 12 822, mail@gsm-kanu.de

► **Sprachbrücke-Hamburg e.V.**  
Ansprechpartnerin: Annja Haehling von Lanzanauer, Grevenweg 89, 20537 Hamburg, Tel. 040 28 47 89 98, kontakt@sprachbruecke-hamburg.de

► **VHS-Haus Billstedt/Hamburger Volkshochschule Billstedter Hauptstraße 69a, 22111 Hamburg.**  
Tel. 040 4273-12088, billstedt@vhs-hamburg.de, www.vhs-hamburg.de  
Weitere Veranstaltungsorte: Waschhaus Kaltenbergen, Kaltenbergen 22a; Grundschule Mümmelmannsberg, Mümmelmannsberg 54

## Anril

### Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

► „und keiner kann’s glauben“-Stressfaktor Arbeitslosigkeit. Dienstags und donnerstags, 2. bis 30. April, 10 – 12 Uhr. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegenzuwirken und gesund zu bleiben. Neun Termine mit je zwei Stunden, kostenloser Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen, Veranstaltungsort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

### VHS-Haus Billstedt

► **Gymnastik und Bewegung für Ältere.** Montags, 15. April bis 10. Juni, 15 – 16:30 Uhr. Für alle, die sich bewegen und entspannen und ihre Körperhaltung im Alltag verbessern wollen. Mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen kommen Sie in Schwung, kräftigen Ihre Muskulatur und tun etwas für die Beweglichkeit von Körper und Geist. Acht Termine, 83 €

► **Rücken – aktiv in Bewegung & Balance.** Donnerstags, 18. April bis 13. Juni, 17:45 – 19:15 Uhr. Dieser Kurs lässt den anstrengenden Arbeitstag ausklingen und setzt dabei den Fokus auf die vielfach beanspruchte Rückenmuskulatur und Wirbelsäule. Durch fließende und bewusste Bewegungen werden Verspannungen wahrgenommen und gelöst, aktivierende Übungen dienen der Ausdauer, Koordination und Kräftigung. Sieben Termine, 77 €

► **Zeichnen lernen mit Freude!** Sonnabend, 27. April, 11 – 17 Uhr. Wir probieren spielerisch verschiedene Materialien und Techniken aus. Dabei gehen wir auf Themen wie Stillleben, Figur, Portrait und Perspektive ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn der Kurs will vor allem die Freude am Zeichnen wecken. Leitung: Susanne Wendland, Kosten: 50 €

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► **Babyshiatsu.** Freitags, 11:45 – 12:45 Uhr, Beginn: 5. April. Mit der japanischen Druckmassage stimulieren wir das Körpergefühl und -bewusstsein sowie die Selbstregulation der Babys und geben sanfte Impulse für eine altersgerechte Entwicklung. Für Babys von 3 Monaten bis zum Krabbelalter, 5 Termine, Kosten: 39 Euro, Leitung: Sonia Sampaolo

### BMS Die Laufgesellschaft

► **14. Hammer Lauf.** Sonntag, 16. April, Startschüsse ab 9:30 Uhr, Stadion Hammer Park. Zur Auswahl stehen die Distanzen 5 km, 10 km, Halbmarathon sowie Staffel-, Kinder- und Jugendläufe. Die Strecken verbinden das Stadion Hammer Park mit dem ThörIs Park im Westen Hams über die grüne Landschaftsachse, die Horner Geest. Startgebühren je nach Wettbewerb ab 4 Euro, Anmeldung unter hammer-lauf-hamburg.de

## Mai

### VHS-Haus Billstedt

► **Hatha-Yoga am Abend.** Donnerstags, 2. Mai bis 4. Juli, 19:30 – 21 Uhr. Yoga ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und die seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Acht Termine, 88 € (durch Krankenkasse gefördert)  
► **Bewegung für Ältere.** Mittwochs, 8. Mai bis 3. Juli, 9 – 10:30 Uhr und 10:30 – 12 Uhr (2 Kurse). Ziel dieses Kurses ist es, die Körperhaltung zu verbessern und die allgemeine Fitness zu fördern. Dazu werden Übungen zur Mobilisierung und Dehnung sowie der Kräftigung des gesamten Körpers durchgeführt; Koordination und Ausdauer werden trainiert. Und das mit Spiel, Spaß und Entspannung. Ort: Waschhaus Kaltenbergen, Kaltenbergen 22a; acht Termine, 83 €

### Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

► **„Leicht in den Sommer – Ernährungsstellung“.** Mittwochs, 8. Mai bis 3. Juli, 10 – 12 Uhr. Im kostenlosen Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Der Kurs findet im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a statt.

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► **Baby-Yoga.** Freitags, 9:30 – 10:15 Uhr, Beginn: 24. Mai. Hier machen die Babys Yoga, nicht die Eltern! Wir bringen die Kleinsten in Bewegung mit Yoga-Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, Babys in Schwung bringen und vor allem Spaß machen. Für Babys ab 4 Monaten bis zum Krabbelalter mit einem Elternteil, 5 Termine, SieNa Bewegungsraum, Kosten: 30 Euro, Leitung: Sonia Sampaolo

## Juni

### BMS Die Laufgesellschaft

► **HafenCity Run 2024.** Sonnabend, 1. Juni 2024, Starts zwischen 10 und 16 Uhr, Hamburg Cruise Center Baakenhöf. Der HafenCity Run verbindet Sport, Teamgeist und Charity zu einem Event. Norddeutschlands größter Firmen- und Spenden-Lauf führt ein weiteres Mal durch die modernen Quartiere am Wasser – ganz ohne Leistungsdruck und Zeitmessung. Infos und Anmeldung unter hafencityrun.de

## Juli

### Elternschule Billstedt

► **Sommerferienprogramm.** 18. Juli bis 28. August. In den Sommerferien gibt es in der Elternschule pro Woche je ein Vormittags- und ein Nachmittagsangebot. Die genauen Angebote sind dem Sonderprogramm (erhältlich in der Elternschule) zu entnehmen und in der Elternschule erfahren. Mit einem großen Sommerfest werden die Sommerferien eingeleitet.

### FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

► **41. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion (MSSA).** Montag, 22. Juli bis Freitag, 2. August, jeweils 14 – 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den Sporthallen der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

## September

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► **Der Kleine Wützwerg.** Dienstag, 17. September, 19 – 21 Uhr. Schreien, kreischen, bocken – all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: Der kleine Wützwerg ist am Werk. Was tun, wenn mein Kind schon wieder bockt? Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor? Warum sind Aggressionen so wichtig? Wie kann ich gelassen darauf reagieren und wie gehe ich mit meiner Wut um? Referent Dipl. Pädagoge Thomas Rupf möchte auf humorvolle Art aufzeigen, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen, ohne dabei zu erschöpfen. Zoom-Veranstaltung, Kosten: 18 €

### Geschichtswerkstatt Horn e.V.

► **Mit dem Rad von Denkmal zu Denkmal.** Sonntag, 8. September, 14 Uhr. Beim Tag des offenen Denkmals geht es unter fachkundiger Leitung an den 76 Horner Denkmälern vorbei. Länge der Tour: 8 km, ca. 18 Stopps, Dauer: ca. vier Stunden. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung per E-Mail oder Telefon erforderlich. Treffpunkt: Jugendherberge, Rennbahnstraße 100; Infos: www.geschichtswerkstatt-horn.de

## Oktober

### Gesundheitsberatung – hamburger arbeit GmbH

► **Bewegung und Ernährung.** Montags und freitags, 7. Oktober bis 4. November, 10 – 12 Uhr. Im kostenlosen Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Veranstaltungsort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

### FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

► **Mümmelmannsberger Ferienaktion (MuFa) „3 tolle Tage“.** Herbstferien: Dienstag, 22. Oktober bis Donnerstag, 24. Oktober, jeweils 14 – 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den sechs Sporthallen der Stadtteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

## November

### Gesundheitsberatung – hamburger arbeit GmbH

► „und keiner kann’s glauben“-Stressfaktor Arbeitslosigkeit. Dienstags und donnerstags, 5. November bis 8. Dezember, 10 – 12 Uhr. Ziel des Kurses ist es, Bewältigungsstrategien zu erlernen, um den physischen und psychischen Belastungen der Arbeitslosigkeit entgegenzuwirken und gesund zu bleiben. Neun Termine mit je zwei Stunden, kostenloser Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen, Veranstaltungsort: VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a

### Evangelische Familienbildung Hamm-Horn

► **Baby-Yoga.** Freitags, 9:30 – 10:15 Uhr, Beginn: 8. November. Hier machen die Babys Yoga, nicht die Eltern! Wir bringen die Kleinsten in Bewegung mit Yoga-Übungen, die das Körperbewusstsein fördern, Babys in Schwung bringen und vor allem Spaß machen. Für Babys ab 4 Monaten bis zum Krabbelalter mit einem Elternteil, 5 Termine, SieNa Bewegungsraum, Kosten: 30 Euro, Leitung: Sonia Sampaolo

► **Babymassage nach Frédéric Leboyer.** Freitags, 10:30 – 11:30 Uhr, Beginn: 8. November. In entspannter Atmosphäre werden die Massagegriffe nach dem Vorbild der indischen Babymassage nach Frédéric Leboyer erlernt. Die liebevolle Zuwendung verwöhnt das Baby, die tiefgehende Massage steigert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Für Babys von 2 bis 5 Monaten, 5 Termine, Kosten: 39 Euro, Leitung: Sonia Sampaolo

## Regelmäßige Angebote

### Ballin Kita mit Eltern-Kind-Zentrum Leuchtturm

► **Eltern-Kind-Gruppe.** Montags, 10 – 12 Uhr und dienstags bis donnerstags, 9 – 13 Uhr. Beratung in Erziehungsfragen, Treffpunkt für Eltern mit Kindern (0-6 Jahre) mit wechselnden Angeboten. Ohne Anmeldung, kostenfrei

### Billwälder Turnverein von 1923 e. V.

► **Unihockey/Floorball.** Donnerstags, 18 – 19:15 Uhr. Turnhalle Billbrookdeich 266, Kosten: 6 Euro im Monat  
► **Volleyballgruppe für Erwachsene über 30.** Donnerstags, 19:15 Uhr. Turnhalle Billbrookdeich 266, Kosten: 6 Euro im Monat

### Bücherhalle Horn

► **Dialog in Deutsch.** Mittwochs, 17 bis 18 Uhr. Dialog in Deutsch ist eine kostenlose Gesprächsgruppe, ohne Anmeldung  
► **Vorlesen von der Lesewelt e.V.** Donnerstags, 16:30 – 17:30. Kostenloses Vorlesen für Kinder ab 4 Jahren in der Bücherhalle  
► **E-Medien-Sprechstunde.** Freitags, 10 – 13 Uhr. Die E-Medien-Sprechstunde ist kostenlos und bietet Hilfe bei Fragen zu den eBuecherhallen-Angeboten. Termin kann vorab per Mail, vor Ort oder telefonisch vereinbart werden

### Elternschule Billstedt

► **Eltern und Kinder kochen.** Donnerstags, 9:30 – 12:30 Uhr. Mit Bettina Timm und Ines Heinrichs  
► **Turnen für Kinder von 3 bis 6 Jahren.** Donnerstags, 16-18 Uhr. Kinder brauchen Bewegung und Entspannung, beides wird in dieser Eltern-Kind-Gruppe angeboten. Mit Bettina Timm, Ort: Sporthalle der Schule Hauskoppelstieg  
► **Frauen unter sich.** Mittwochs, 16 – 18 Uhr. Wir sind aktiv und unternehmungslustig. Einmal in der Woche stellen Sie sich Zeit nehmen, um interessante Themen anzusprechen, Informationen auszutauschen, zu spielen und zu lachen. Mit Gabi Sternberg  
► **Café der Elternschule.** Donnerstags, 16:15 – 18:15 Uhr. Das Café ist der offene Treffpunkt für Frauen mit ihren Kindern in vertrauter Runde. Wir lachen, diskutieren, hören Neues über Billstedt und die Elternschule. Spielgruppe für die Kinder. Mit Annelie Conradi und Lars Rohlf  
► **Bewegung und Musik.** Dienstags und donnerstags, 11 – 12:30 Uhr. Hier können Frauen in jedem Alter und in jedem Fitnesszustand in ungezwungener, gut begleiteter Runde Sport, Spiel, Bewegung und auch Entspannung ausprobieren. Petra Pietsch wird uns mit einer Mischung aus Bewegung, Entspannung, Gymnastik und Tanz locker und fit machen. In Kooperation mit dem Sportverein Billstedt/Horn; bitte in der Elternschule anmelden.  
► **Töpfen für Frauen.** Mittwochs, genauen Termin bitte erfragen. Hier kann auch eine Anfängerin ganz groß herauskommen. Mit Spaß und guten Ideen werden unter fachkundiger Anleitung die tollsten Dinge hergestellt. Mit Helga Drews und Lars Rohlf

### Elternschule Horner Geest

► **Eltern-Kind-Gruppe mit Babymassage.** Dienstags, 9:30 – 11:30 Uhr. Für Eltern mit Babys und Kleinkindern; regelmäßiger Termin; kostenfrei  
► **Eltern-Kind-Gruppe** (parallel zur Mütterberatung). Mittwochs 9:30 – 11:30 Uhr. Für Eltern mit Babys und Kleinkindern; regelmäßiger Termin; kostenfrei, alle 14 Tage mit einer Kinderärztin  
► **Offenes Elterncafé & „Gedichte für Wichte“.** Donnerstags, 10 – 12 Uhr. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren; regelmäßiger Termin; kostenfrei  
► **Yogalates für Eltern (Yoga + Pilates).** Donnerstags, 16 – 17:30 Uhr. Mit Kinderbetreuung; regelmäßiger Termin; kostenfrei

► **Treffpunkt mit der Familienhebamme & Mama Fit** (Rückbildung). Freitags, 11 – 13 Uhr. In Kooperation mit den Horner Zukunftskindern; regelmäßiger Termin; kostenfrei

► **Freitagscafé.** Freitags 16:30 – 18 Uhr. Gemeinsames Kochen, Spielen, Klönen und Spaß haben. Mit Kinderprogramm. Regelmäßiger Termin; kostenfrei

### FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

► **Inliner Familien-Sonntag.** Sonntags, 14 – 16 Uhr, genaue Termine bitte erfragen. Gemeinsames Inlinerfahren in der Sporthalle der Stadtteilschule Mümmelmannsberg, Inliner können kostenlos geliehen werden.

### Gesundheitskiosk – Gesundheit für Billstedt/Horn

► **Aktiv beweglich und fit - ein Kurs für Sportmuffel.** Montags, 14:30 – 16:30 Uhr. Übungen mit verschiedenen Kleingeräten zur Mobilisierung und Stärkung der Muskeln, der Ausdauer und des Gleichgewichts. Der Spaß steht dabei im Vordergrund!

► **Hebammen-sprechstunde.** Dienstags, 9:30 – 13:30 Uhr. Wechselnde Themen

► **Fit im Alter – Gleichgewicht und Koordination.** Dienstags, 14:30 – 16:30 Uhr. In dem Kurs werden die Gelenke mobilisiert, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Alle großen Muskelgruppen werden stimuliert und gekräftigt.

► **Abnehmen Schritt für Schritt.** Dienstags, 10 – 11:30 Uhr. Wechselnde Themen zu Ernährung und Co. unterstützen die Teilnehmenden beim Abnehmen.

► **Beckenboden-Gymnastik.** Donnerstags, 14 – 15:30 Uhr. Entspannung und Kräftigung für den Beckenboden. Bitte bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.

► **Gesunder Rücken.** Donnerstags, 16 – 17:30 Uhr. Erfahren Sie, wie Rückenschmerzen vorgebeugt und gelindert werden. Gemeinsam werden Übungen für eine aufrechte Haltung und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung durchgeführt, um den Rücken im Alltag zu entlasten.

► **Entspannt und gelöst.** Donnerstags, 18 – 19 Uhr. Sie fühlen sich gestresst? Mit einfachen Bewegungen und einer längeren, angeleiteten Entspannungsphase finden Sie zur inneren Ruhe.

### Schulsportverein der GSM

► **Wassersport im Hamburger Osten** für alle. Kanupolo-Training Donnerstags, 17:30 Uhr (ab Ostern). Kanupolo ist eine Mannschaftssportart mit einem Ball in wendigen Booten. Jugendliche ab etwa 12 Jahren, auch Anfänger sind willkommen. Trainiert wird im Ostseebad in Tonndorf, während der Wintersaison zu ausgesuchten Terminen im Hallenbad St. Pauli.

### HipHop Kidz

► **Hip Hop Kidz – Breaking.** Donnerstags, 16:30-17:30 Uhr. Level 1 Breaking Kurs für Kinder von 6 bis 12 Jahre, Trainer\*in: Noah, Kostenlos

► **Hip Hop Kidz – Newstyle.** Donnerstags, 16:30 – 17:30 Uhr. Level 1 Newstyle Kurs für Kinder von 6 bis 12 Jahre, Trainer\*in: Easy, Kostenlos

► **Level 1 Newstyle.** Dienstags, 16 – 17 Uhr. Newstyle Kurs für Kinder von 6 bis 12 Jahre, 17 – 19 Uhr für Jugendliche von 13 bis 19 Jahre, Trainer\*in: Andy Calypso. Kostenlos

► **Level 1 Rap.** Dienstags, 16 – 18 Uhr. Level 1 Rap Kurs für Kinder von 6 bis 13 Jahre, Trainer\*in: Mr. Schnabel. Kostenlos

### Mehrgenerationenhaus der Ev.-luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf

► **Ashtanga-Yoga.** Freitags, 17 Uhr. Dieser Yoga-Stil fördert Kraft, Flexibilität und Konzentration und kann auch mal bewegungsintensiv sein. Die Yoga-Lehrerin Oksana Heßler zeigt Ihnen, wie Sie Verspannungen lösen und unruhige Gedanken durch bewusstes Atmen beruhigen. Yogamatten stehen zur Verfügung. Probestunde kostenfrei möglich  
► **Feldenkrais.** Montags, 18:30 Uhr. Bitte anmelden, Probestunde kostenfrei möglich

### Förderverein MINTarium Hamburg e.V.

► **Mach-mit-Mathe-Ausstellung.** Letzter Samstag im Monat, 14 – 16 Uhr (nicht in den Ferien). Die Mitmach-Ausstellung des MINTariums öffnet ihre Türen für die Öffentlichkeit. Zahlreiche Exponate laden zum Knobeln, Ausprobieren und Tüfteln ein. Weitere Informationen und Angebote unter www.mintarium-fv.de

### ParkSportinsel e.V.

► **ParkSport Spiel & Spaß – Öjendorfer Park.** Sonntags, 14 – 18 Uhr, 12. Mai bis 24. September. Kostenfreie Freizeitspiele und Bewegungsangebote für ALLE mit dem Team der ParkSportPilot\*innen. Ort: Öjendorfer Park, nahe Süstrand neben Kiosk. Infos unter: www.parksportinsel.de  
► **ParkSport Spiel & Spaß – Haferböcken Billstedt.** Sonnabends, 14-18 Uhr, Beginn: 11. Mai/Ende: 21. September. Kostenfreie Freizeitspiele und Bewegungsangebote für ALLE mit dem Team der ParkSportPilot\*innen. Ort: Spielplatz Haferböcken/Prachtelweg Infos unter: www.parksportinsel.de

### Sprachbrücke-Hamburg e.V.

► **„Sprache im Alltag“ – Gesprächsrunden für Zugewanderte.** Montags, 19 – 20 Uhr, SieNa – Sievekingdamm Nachbarschaftstreff, Sievekingdamm 57  
Dienstags, 11 – 12 Uhr, Haus der Kulturen der Welt e.V., Marienthaler Straße 14  
Mittwochs, 11 – 12 Uhr, New Hamburg – café nova, Wilhelmshamburger Str. 73, Hamburg-Veddel  
Mittwochs, 13 – 14 Uhr, schullhafen- hoffnungsorte Hamburg, Münzplatz 4a  
Donnerstags, 12 – 13 Uhr, BIN e.V., Hasselbrookstraße 164  
„Sprache im Alltag“ richtet sich an alle zugewanderten Menschen in Hamburg, die ihre Deutschkenntnisse praktisch anwenden und vertiefen möchten. Das lebendige Sprechen steht im Vordergrund der wöchentlichen Treffen. Veranstaltung ohne Voranmeldung, kostenfrei. Weitere Termine unter www.sprachbruecke-hamburg.de, online-Gesprächsrunden für Zugewanderte unter: www.sprachbrue