



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Billstedt/Mümmelmannsberg

Jahreskalender 2026

Regelmäßige Angebote

Ballin Kita mit Eltern-Kind-Zentrum Leuchtturm

- **Eltern-Kind-Gruppe.** Dienstags bis donnerstags, 9 - 13 Uhr. Beratung in Erziehungsfragen, Treffpunkt für Eltern mit Kindern (0-6 Jahre) mit wechselnden Angeboten. Ohne Anmeldung, kostenfrei
- **Frühe Hilfen – Familiencafé.** Montags, 10-12 Uhr. Familiencafé für Schwangere und Familien mit Kindern bis 3 Jahre; mit Frühstück; Kontakt: fruehelfen@basissundwege.de
- **Kitaplatz-Beratung.** Donnerstags 14-tägig (gerade KW). Projekt Kita-Einstieg Kontakt: Elody Dähn, Kita-Kulturlotsin (0171 56 29 043)
- **Frühe Hilfen – Väter-Café.** Donnerstags, 16-17.30 Uhr, 14-tägig; Kontakt: fruehelfen@basissundwege.de

Bürger- und Kommunalverein Billstedt von 1904 e.V. REG

- **Kegele mit dem Bürgerverein.** Alle vier Wochen dienstags, 19 - 21 Uhr, Beginn: 20.12.2026 Ort: Vereinslokal TSV Glinde, Am Sportplatz 98a, 21059 Glinde. Kosten: 3 Euro pro Kegeleabend. Anmeldung: Hermann May, Tel. 040 712 29 28
- **Spielenachmittage mit dem Bürgerverein.** Immer am dritten Montag im Monat, 14.30 Uhr. Ort: Kirche in Steinbek, Steinbeker Berg, 1-3, 22119 Hamburg

Elternschule Billstedt

- **Mama Fit – Spaß an Spiel und Bewegung.** Dienstags, 11 - 12 Uhr. Für alle Mütter, die nach der Rückbildungsgymnastik wieder auf den Geschmack gekommen sind, Sport und Bewegung in einer gemütlichen Atmosphäre, gemeinsam mit anderen Frauen und deren Babys, auszuüben, sind willkommen. In Kooperation mit der Sportvereinigung Billstedt/Horn, Anmeldung Tel. 0176 42 85 97 15
- **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. Ort: Sporthalle der Schule Hauskoppelstieg
- **Café der Elternschule.** Donnerstags, 16:15 - 18:15 Uhr. Das Café ist der offene Treffpunkt für Frauen und ihre Kinder in vertrauter Runde. Wir lachen, diskutieren und hören Neues über Billstedt und die Elternschule. Spielgruppe für die Kinder.
- **Babys in Bewegung.** Freitags, 9 - 11 Uhr. Liebevolle Förderung von Anfang an – Babys in Bewegung ist ein Bewegungskonzept für Babys im Alter von 3 bis ca. 18 Monaten. Babys erobern über Sinneswahrnehmungen die Welt. Sie sind von Anfang an aktiv, interessiert und lernfähig.
- **Vater-Kind-Gruppe.** Sonnabends, 14-tägig, 10 - 12 Uhr, genaue Termine bitte in der Elternschule erfragen. Als Vater hat man oft viel um die Ohren, besonders wenn man beruflich eingebunden ist. Gerade die Zeit für Kinder ist oft knapp. Die wollen wir uns gemeinsam zweimal im Monat nehmen, um ins Gespräch zu kommen. Wir können über die Entwicklung von Kindern sprechen: Wie kann man sie fördern, wie machen das eigentlich andere Väter? Auch das gemeinsame Spielen mit den Kindern soll nicht zu kurz kommen.

Elternschule Horner Geest

- **Offenes Elterncafé.** Montags, 10 - 12 Uhr. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren; parallel ab 11.00 Uhr Hebammensprechstunde; kostenfrei
- **Eltern-Kind-Gruppe mit Babymassage.** Dienstags, 9:30 - 11:30 Uhr. Für Eltern mit Babys und Kleinkindern; kostenfrei
- **Kreativ sein.** Dienstags, 15 - 18 Uhr. Gemeinsam basteln und malen. Für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren; kostenfrei
- **Eltern-Kind-Gruppe (parallel zur Elternberatung für Gesundheitsthemen).** Mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr. Für Eltern mit Babys und Kleinkindern; regelmäßiger Termin; kostenfrei, alle 14 Tage mit einer Kinderärztin
- **Musik machen.** Mittwochs, 16 - 17.30 Uhr. Wir suchen Klänge und machen daraus Musik. Für Eltern mit Kindern ab 1; kostenfrei
- **Offenes Elterncafé & „Gedichte für Wichte“.** Donnerstags, 10 - 13 Uhr. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren, parallel 10 - 12 Uhr Babyambulanz; kostenfrei
- **Fit in der Schwangerschaft.** Montags, 12 - 14 Uhr. Austausch, Rat und Tipps für Schwangere; kostenfrei
- **Yogalates für Eltern.** Donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr. Yoga und Pilates; mit Kinderbetreuung; kostenfrei
- **MamaFit (Rückbildung).** Freitags, 10 - 12 Uhr, im Anschluss bis 13 Uhr Hebammensprechstunde, kostenfrei
- **Väter*treff.** Jeden 1. und 3. Samstag im Monat, 10:30-12:30 Uhr. Für Väter* und Kinder; kostenfrei

Familienplanungszentrum e.V.

- **Schwanger – was nun?** Montags, 10 - 13 Uhr. Beratung zu sozialen Hilfen für werdende Mütter und Väter (z.B. Elternzeit und Elterngeld), im Schwangerschaftskonflikt, vor Schwangerschaftsabbruch inkl. Beratung und Bescheinigung gem. §219 StGB, zu Verhütungsmethoden. Außenstelle Billstedt in der Elternschule Billstedt, Billstedter Hauptstr. 80

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

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

GesundheitsHaus

- **Hebammensprechstunde.** Standort Mümmelmannsberg: Mittwochs, 14 - 18 Uhr; Standort Billstedt: Dienstags, 9:30 - 13:30 Uhr
- **Sturzprophylaxe.** Donnerstags, 13:30 - 15 Uhr
- **Ernährungsberatung.** Termine auf Anfrage
- **Nordic Walking.** Termine auf Anfrage

Haus der Jugend Manshardtstraße

- **Hallensport.** Dienstags, 19 - 21 Uhr. Diverse Hallensportarten in der Sporthalle neben dem Haus der Jugend. Für Jugendliche, kostenfrei
- **Fitness-Boxen.** Dienstags und freitags, 18 - 20 Uhr. Für Jugendliche von 12 bis 18 Jahren, kostenfrei
- **Kochen am Mittwoch.** Mittwochs ab 15 Uhr. Auch an anderen Tagen wir im HdJ oft gemeinsam gekocht und gegessen, am Mittwoch aber auf jeden Fall und mit besonderer Finesse.
- **Fitness-Training.** Dienstags und donnerstags, 16 - 18 Uhr. Fitnessraum im Haus der Jugend, das Training wird von Sportpädagogen begleitet, kostenfrei

Tanzraum für selbstorganisierte Tanzgruppe.

- Der Tanzraum im HdJ steht für Jugendliche offen, die sich hier in Tanzgruppen mit unterschiedlicher Ausrichtung und auf verschiedenen Levels selbst organisieren. Das Angebot wird durch das Team des HdJ begleitet.
- **Discos und Turniere.** Das HdJ veranstaltet immer wieder Discos und Turniere, die von Jugendlichen und dem Team gemeinsam geplant und durchgeführt werden.

Mehrgenerationenhaus der Ev-Luth. Kirchengemeinde in Schiffbek und Öjendorf

- **Feldenkreis.** Montags, 18.30 Uhr. Nur mit Anmeldung, Probestunde kostenfrei möglich
- **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. Die Kursform startet immer mal wieder – bitte nachfragen
- **Yoga für Kinder.** Freitags, 16 Uhr. Yoga für Kinder im Alter von 4-6 Jahren. Yogamatten stehen zur Verfügung. Probestunde kostenfrei möglich. Die Kursform, startet immer mal wieder – bitte nachfragen.

ParkSportinsel e.V.

- **Fit im Park – Bewegungstreff für Ältere im Von Dratelscher Park.** Montags, 15-16 Uhr, ganzjährig. Kostenfreie, offene Kurse unter Anleitung erfahrener Trainer*innen: leichte Übungen für Ausdauer, Balance, Kräftigung und Entspannung. Ort: Von Dratelscher Park in Horn
- **Fit im Park – Bewegungstreff für Ältere in Mümmelmannsberg.** Donnerstags, 14 - 15 Uhr, ganzjährig. Kostenfreie, offene Kurse unter Anleitung erfahrener Trainer*innen: leichte Übungen für Ausdauer, Balance, Kräftigung und Entspannung. Ort: vor MSV Hamburg, Kandinskyallee 27
- **Fit im Park – Bewegungstreff für Ältere im Hammer Park.** Freitags, 9:30 - 10:30 Uhr und 10:30 - 11:30 Uhr, ganzjährig. Kostenfreie, offene Kurse unter Anleitung erfahrener Trainer*innen: leichte Übungen für Ausdauer, Balance, Kräftigung und Entspannung. Ort: Hammer Park, große Wiese am Teich
- **ParkSport Spiel & Spaß – Hammer Park.** Sonnabends, 14 - 18 Uhr, 9. Mai bis 19. September. Kostenfreie Freizeitspiele und Bewegungsangebote für ALLE mit dem Team der ParkSportPilot*innen. Ort: Hammer Park, Wiese beim Sportplatz, Infos unter: www.parksportinsel.de
- **ParkSport Spiel & Spaß – Von Dratelscher Park in Horn.** Sonnabends, 14 - 18 Uhr, 9. Mai bis 19. September. Kostenfreie Freizeitspiele und Bewegungsangebote für ALLE mit dem Team der ParkSportPilot*innen. Ort: Von Dratelscher Park in Horn (Park am Bauerberg), Infos unter: www.parksportinsel.de
- **ParkSport Spiel & Spaß – Haferböcken Billstedt.** Sonnabends, 14-18 Uhr, 9. Mai bis 19. September. Kostenfreie Freizeitspiele und Bewegungsangebote für ALLE mit dem Team der ParkSportPilot*innen. Ort: Spielplatz Haferböcken / Prachtelnekweg Infos unter: www.parksportinsel.de
- **ParkSport Spiel & Spaß – Öjendorfer Park.** Sonntags, 14 - 18 Uhr, 9. Mai bis 19. 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

Sprachbrücke-Hamburg e.V.

- **„Sprache im Alltag“ – Gesprächsrunden für Zugewanderte.** Montags, 19 - 20 Uhr, Nachbarschaftstreff "SieNa" vom Wohnungsverein Hamburg 1902 eG, Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg-Hamm
- Dienstags, 11 - 12 Uhr, Haus der Kulturen der Welt e.V., Marienthaler Straße 14, 20535 Hamburg
- Mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr, Wohnunterkunft Billstieg, Billbrookdeich 227, 22113 Hamburg, Haltepunkt des Sprachbrücken-Mobils
- Mittwochs, 12 - 13 Uhr, Bürgerhaus Allermöhe, Ebner-Eschenbach-Weg 1, 21035 Hamburg
- Donnerstags, 12 - 13 Uhr, Kulturladen Hamm, Sievekingdamm 3, 20535 Hamburg
- Montags bis sonntags, Online – Gesprächsrunden für Zugewanderte. Termine und Zeiten unter: <https://www.sprachbruecke-hamburg.de/online-angebote/>
- „Sprache im Alltag“ richtet sich an alle zugewanderten Menschen in Hamburg, die ihre Deutschkenntnisse praxisnah anwenden und vertiefen möchten. Das lebendige Sprechen steht im Vordergrund der wöchentlichen Treffen. Veranstaltung - ohne Voranmeldung - kostenfrei
- Termine unter: <https://www.sprachbruecke-hamburg.de/gesprachsunden/gesprachsunden-terminkalender/>

Mütterberatung – ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes

- Zum Mütterberatungsteam gehören eine Ärztin und eine Hausbesuchschwester. Sie unterliegen der Schweigepflicht. Eltern können ihre Kinder dort untersuchen lassen und mit der Ärztin sprechen. Der Besuch ist ohne Versicherungskarte möglich. Die Sprechstunde bietet außerdem...
 - Beratung zu Fragen der Pflege, Ernährung und Entwicklung des Babys
 - Messen und Wiegen
 - Stillberatung
 - Rachitis- und Kariesprophylaxe für das erste Lebensjahr
 - umfassende Impfberatung
 - Informationen über Erholungskuren für Kleinkinder sowie Mutter-/Vater-Kind-Kuren
 - Informationen über weitere Hilfsangebote. Eltern treffen in den Beratungsstellen andere Mütter und Väter, können Erfahrungen austauschen und über die neue Lebenssituation mit einem Baby sprechen

Mütterberatungsstellen in Billstedt/Mümmelmannsberg:

- Pastorat, Manshardtstr. 105 G, 22119 Hamburg, mittwochs 9:30-11 Uhr, Tel. 428 54 2537 / 0176 428 599 31
- Elternschule Billstedt, Villa R, Billstedter Hauptstr. 80, 22117 Hamburg, freitags 10-12 Uhr, Tel. 428 54 2544 / 0176 428 599 33
- Mümmelmannsberg – Elternschule, mittwochs, 10 - 12 Uhr, Kirchenweg 6, Tel. 040 42854 7407 u. 0176 428 599 32

Januar

VHS-Haus Billstedt

- **Gedächtnistraining - mit viel Spaß!** 6. Januar bis 31. März, dienstags 14:15 - 15:45 Uhr. Durch vielfältige Übungen werden die Teilbereiche des Gedächtnistrainings gefördert, z.B. Wahrnehmung und Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken, Phantasie und Kreativität... Und das mit ganz viel Spaß! Eif Termine, 93 €
- **Hockerymnastik.** 13. Januar bis 31. April, dienstags 13:15 - 14:30 Uhr. Für alle, die sich bewegen wollen, aber nicht mehr so gut lange stehen können. Bewegung fördert das Wohlbefinden und viele Bewegungsübungen lassen sich auch im Sitzen durchführen! 10 Termine, Kosten: 94 Euro

Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

- **„Gedankenkarussell anhalten durch Achtsamkeit“** – Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Umgang mit Stress. 15. Januar bis 12. Februar, dienstags und donnerstags von 10 - 12 Uhr. Im kostenlosen Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen werden Informationen und Spaß an Bewegung vermittelt. Stärken Sie Ihre Stressresilienz! Es findet im VHS-Gebäude Billstedt statt.

Stiftung Kultur Palast

- **Foodsharing Kochaktion.** Sonnabend, 17. Januar, ab 11 Uhr Zu viele Lebensmittel landen im Müll! Bei der Foodsharing-Kochaktion mit dem Nachhaltigkeits-Experten Nils Schmidt am Herd wird Gemüse gerettet. Wer mitkochen möchte, kommt schon vor 11 Uhr. Eintritt: frei, Spende willkommen
- **Eltern und Kinder kochen.** Donnerstag, 22. Januar, 9:30 - 12:30 Uhr. Wir kochen gemeinsam, leckere Rezepte und essen, gemeinsam in gemütlicher und familiärer Runde. Die Hebamme Natalya berät zum Thema Beikost. Billstedter Hauptstraße 80, Hinterhaus
- **Frauen-Tanz-Abend. Frauen „rocken das Haus“:** einmal den Kopf freibekommen, allen Stress abschütteln und ohne Kinder, aber mit Frauen auf der Tanzfläche des Mehrgenerationenhauses alles geben. Wir starten das erste von 4 Malen in 2026 im Januar 2026. Musikwünsche gestalten wir gemeinsam. Termine bitte in der Elternschule erfragen. In Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Billstedt Merkenstraße 4, im Saal

Februar

Stiftung Kultur Palast

- **Chor zur Welt – mit 75 Stimmen um die Welt.** Sonntag, 8. Februar 2026, 17 Uhr, Chor zur Welt, das sind 75 Sängerninnen und Sänger aus 23 Kulturen. Das Mitmach-Ensemble der Elbphilharmonie besucht im Konzert mit einer musikalischen Weltreise seine Heimatländer. Eintritt: 12 Euro
- **Foodsharing Kochaktion.** Sonnabend, 21. Februar, ab 11 Uhr Zu viele Lebensmittel landen im Müll! Bei der Foodsharing-Kochaktion mit dem Nachhaltigkeits-Experten Nils Schmidt am Herd wird Gemüse gerettet. Wer mitkochen möchte, kommt schon vor 11 Uhr. Eintritt: frei, Spende willkommen
- **Oh, wie schön ist Panama.** Mittwoch 25. Februar, 10 Uhr und 17 Uhr. Wie jeder weiß sind der kleine Tiger und der kleine Bär dicke Freunde. Mit einer Kiste, die den Bananen riecht, beginnt ihr Abenteuer. Das Theater Mär erzählt die Geschichte von Janosch als Bühnenstück. Kindertheater ab 3 Jahren, Eintritt: 6 Euro

VHS-Haus Billstedt

- **Gymnastik und Bewegung für Ältere.** 16. Februar bis 4. Mai, montags 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. Neun Termine, Kosten: 124 Euro
- **Rücken – aktiv in Bewegung & Balance.** 19. Februar bis 7. Mai, donnerstags, 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. 10 Termine, 145 €
- **Zeichnen lernen mit Freude!** Sonnabend, 28. Februar, 11 - 17 Uhr. Wir probieren spielerisch verschiedene Materialien und Techniken aus. Dabei gehen wir auf Themen wie Stilleben, Figur, Portrait und Perspektive ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn der Kurs will vor allem die Freude an Zeichen wecken. Leitung: Susanne Wendland, Kosten: 55 Euro

Bürger- und Kommunalverein Billstedt von 1904 e.V. KAL

- **Boßeln rund um die Golf Range Oststeinbek mit anschließender Einkehr.** Sonnabend, 28. Februar, Treffpunkt 12:30 Uhr auf dem Parkplatz. Kosten: Boßeln kostenlos; Teilnahme am Grünkohlbuffet 20 Euro. Um Anmeldung unter 040 718 99 190 oder info@buergerverein-billstedt.de wird gebeten.

März

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **Mümmelmannsberger Ferienaktion (MüFa) „3 tolle Tage“.** Dienstag, 3. März bis Donnerstag, 5. März, jeweils 14 -17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den sechs Sporthallen der Stadteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

Bürger- und Kommunalverein Billstedt von 1904 e.V.

- **Boßeln rund um die Golf Range Oststeinbek mit anschließender Einkehr.** Sonnabend, 7. März, Treffpunkt 12:30 Uhr auf dem Parkplatz. Kosten: Boßeln kostenlos; Teilnahme am Grünkohlbuffet 20 Euro. Um Anmeldung unter 040 718 99 190 oder info@buergerverein-billstedt.de wird gebeten.

VHS-Haus Billstedt

- **Hatha-Yoga am Abend.** 19. März bis 7. Mai, donnerstags 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, 93 Euro (durch Krankenkasse gefördert)

Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

- **„und keiner kann 's glauben“ - Stressfaktor Arbeitslosigkeit.** 24. März bis 21. April, dienstags und donnerstags 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 ist die VHS-Billstedt.

April

VHS-Haus Billstedt

- **Gedächtnistraining - mit viel Spaß!** 14. April bis 30. Juni, dienstags 14:15 - 15:45 Uhr. Durch vielfältige Übungen werden die Teilbereiche des Gedächtnistrainings gefördert, z.B. Wahrnehmung und Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken, Phantasie und Kreativität... Und das mit ganz viel Spaß! Eif Termine, 93 €
- **Zumba.** 22. April bis 1. Juli, mittwochs 17:30 - 18:30. Zumba ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach "wegtanzen" möchten. Zu lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen wird der Körper gekräftigt und gleichzeitig die Kondition verbessert. Jeder kann mitmachen, man muss nicht tanzen können. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Leitung: Francine Demmafo, 10 Termine, 77 Euro
- **Zeichnen lernen mit Freude!** Sonnabend, 25. April, 11 - 17 Uhr. Wir probieren spielerisch verschiedene Materialien und Techniken aus. Dabei gehen wir auf Themen wie Stilleben, Figur, Portrait und Perspektive ein. Vorkenntnisse sind nicht nötig, denn der Kurs will vor allem die Freude an Zeichen wecken. Leitung: Susanne Wendland, Kosten: 55 Euro
- **Hatha-Yoga für Ältere.** 28. April bis 23. Juni, dienstags, 10 - 11:30 Uhr. Hatha-Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Ort: Waschhaus Kaltenbergen, Kaltenbergen 22a; acht Termine, 93 Euro (durch Krankenkasse gefördert)

Mai

Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

- **„Leicht in den Sommer – Ernährungsumstellung“.** 6. Mai bis 1. Juli, mittwochs 10 bis 12 Uhr. Im kostenlosen Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen werden Informationen und Spaß an Bewegung und Ernährung mit viel Praxis vermittelt. Es findet im VHS-Haus Billstedt statt.

GesundheitsHaus und Alphabet e.V.

- **3. MÜMMEI-LAUF.** Sonntag, 10. Mai, ab 13 Uhr. Gemütlicher gemeinsamer Gesundheitslauf für alle Altersgruppen über 1,25, 2,5 oder 5 Kilometer rund um die Glinder Au. Treff: MSV Vereinshaus, Kandinskyallee 27. Info und Anmeldung: www.muemmel-lauf.de

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- **Ja wo laufen sie denn? Die Horner Rennbahn.** Sonnabend, 16. Mai, 15 Uhr. Rundgang zu Fuß. Treff: Rennbahnstraße 96, Haupteingang. Dauer: 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: 6 Euro

VHS-Haus Billstedt

- **Rücken – aktiv in Bewegung & Balance.** 28. Mai bis 2. Juli, donnerstags, 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. Sechs Termine, 87 Euro

Mai

- **Hatha-Yoga am Abend.** 28. Mai bis 25. Juni, donnerstags 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. Fünf Termine, 58 Euro (durch Krankenkasse gefördert)

Juni

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- **Ein Bierchen geht immer - Die Horner Landstraße vom Bauerberg zum Letzten Heller.** Sonnabend, 27. Juni, 15 Uhr. Rundgang zu Fuß. Treffpunkt: Horner Landstraße 171, Ecke Bauerberg; Dauer: 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: 6 Euro
- **Lichtbildervortrag "Ein Stadteilhaus entsteht".** 11. oder 12. Juni, Uhrzeit noch offen – bitte Plakate beachten. Im Programm „10 Jahre Stadteilhaus Horner Freiheit“. Am Gojenboom 46, kostenfrei

Elternschule Billstedt

- **Wir „fliegen aus“.** An mehreren schönen Junivormittagen wollen wir gemeinsam nach Finkenwerder schippern, an einen See fahren, oder... Wer Lust hat, schließt sich uns einfach an. Jeder bringt eine Kleinigkeit zum gemeinsamen Essen mit. Termine in der Elternschule erfragen

Juli

Elternschule Billstedt

- **Sommerferienprogramm.** In den Sommerferien vom 9. Juli bis zum 19. August wird es pro Woche ein Vormittags- und ein Nachmittagsangebot geben. Die genauen Angebote und Termine werden in einen Sonderprogramm – erhältlich in der Elternschule – veröffentlicht. Mit einem großen Sommerfest im Innenhof der Elternschule werden die Sommerferien eingeläutet.

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **43. Mümmelmannsberger Spiel- und Sport-Aktion.** Montag, 13. Juli bis Freitag, 24. Juli, jeweils 14 - 17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den Sporthallen der Stadteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

August

Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

- **„und keiner kann 's glauben“ - Stressfaktor Arbeitslosigkeit.** 20. August bis 17. September, dienstags und donnerstags, 10 bis 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 ist die VHS-Billstedt.

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- **Pachthof-Schule: Führung.** Sonnabend, 12. September, 14 und 16 Uhr. Im Rahmen des "Tags des offenen Denkmals". Treff: Beim Pachthof 17, Foyer (Eingang "Für Mädchen"). Dauer: 1,5 Stunden, kostenfrei
- **Die Martinskirche: Führung mit Einführungsvortrag.** Sonntag, 13. September, 14 und 16 Uhr. Treffpunkt: Bei der Martinskirche 2, Dauer: 1,5 Stunden, kostenfrei
- **Horns 76 Denkmäler – Vortrag.** Sonntag, 13. September, 18 Uhr. Treffpunkt: Bei der Martinskirche 2, Dauer: 1,5 Stunden, kostenfrei
- **Gestern Kirche, heute Moschee.** Sonntag, 20. September, 15 Uhr. Vortrag mit anschl. Rundgang ohne Schuhe! Treff: Al Nour Moschee, Sievekingallee 191; Dauer: 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: 6 Euro

September

FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)

- **Mümmelmannsberger Ferienaktion (MüFa) „3 tolle Tage“.** Dienstag, 20. Oktober bis Donnerstag, 22. Oktober, jeweils 14 -17 Uhr. Sport, Spiele, Toben, Singen, Tanzen in den sechs Sporthallen der Stadteilschule Mümmelmannsberg. Kostenlos

Oktober

Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

- **„Entdecke Yoga“ – Ein sanfter Einstieg in Ruhe, Balance und Entspannung.** 13. November bis 11. Dezember, montags und freitags 10 bis 12 Uhr. Im kostenlosen Präventionskurs für Menschen mit niedrigem Einkommen werden Informationen und Spaß an Bewegung vermittelt. Es findet im VHS-Haus Billstedt statt.

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- **Ein Bierchen geht immer - Die Horner Landstraße vom Bauerberg zum Letzten Heller.** Freitag, 13. November, 18:30 Uhr. Ein virtueller Rundgang mit Lichtbildern. Ort: Stadteilhaus "Horner Freiheit", Am Gojenboom 46; Dauer: 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: 6 Euro

Adressen

- **Ballin Kita mit Eltern-Kind-Zentrum Leuchtturm**
Ansprechpartnerin: Julia Ziesemer. Paul-Klee-Str. 3, 22115 Hamburg, Tel. 0157 34517643, ekiz-leuchtturm@ballin.hamburg
- **Bürger- und Kommunalverein Billstedt von 1904 e.V.**
Ansprechpartner: Thorsten Pohle, Meriandamm 11, Tel. 040 71 89 91 90, info@buergerverein-billstedt.de
- **Elternschule Billstedt**
Ansprechpartnerin: Birgit Schumann. Billstedter Hauptstraße 80, 22117 Hamburg, Tel. 0176 42 85 97 15
- **Elternschule Horner Geest**
Ansprechperson: Alex Bente Nacken. Manshardtstr. 105 G, 22119 Hamburg, Tel. 040 42854 2252, elternschule-horner-geest@hamburg-mitte.hamburg.de
- **Familienplanungszentrum e.V.**
Ansprechpartnerin: Berit Filschke, Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg, Tel. 040 439 28 22, Kontakt: fpz@familienplanungszentrum.de. Außenstelle Billstedt, Elternschule Billstedt, Billstedter Hauptstr. 80.
- **FIPS (mit Elternschule Mümmelmannsberg)**
Ansprechpartner: Max Langmaack. Mümmelmannsberg 75, 22115 Hamburg, Tel. 0157 539 958 71, f.i.p.s.-hamburg@t-online.de. (Alle Veranstaltungen in Kooperation mit der Elternschule Mümmelmannsberg.)
- **Geschichtswerkstatt Horn e.V.**
Archiv im Stadteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg, Tel. 040 659 01 444 (mit AB), info@geschichtswerkstatt-horn.de
- **Gesundheitsberatung – hamburger arbeit GmbH**
Ansprechpartner: Fadi Dahdou