



Raus aus dem Haus!

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

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 gemütlicher 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.
- AWO Treffpunkt Hamburg-Horn**
- **Plattdeutscher Klönschnack.** Dienstag, 9. Januar, ab 13 Uhr.
 - **Neujahrsfest.** Dienstag, 16. Januar, ab 13 Uhr. Wir begrüßen das Neue Jahr mit einem Glas Sekt und Berlinern
- VHS-Haus Billstedt**
- **Gedächtnistraining - mit viel Spaß!** Donnerstags, 11. Januar bis 11. April, 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! Leitung: Ingrid Scheer-Fränzel, zwölf Termine, 90 €
 - **Gymnastik und Bewegung für Ältere.** Montags, 29. Januar bis 11. März, 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. Sieben Termine, 73 €
- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- **Alleinerziehenden-Treffen mit Frühstück und Kinderbetreuung.** Sonnabend, 13. Januar, 10 – 12 Uhr. Wenn Sie alleinerziehend 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**
- **Rücken – aktiv in Bewegung & Balance.** Donnerstags, 1. Februar bis 4. April, 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. Acht Termine, 88 €
 - **Hatha-Yoga am Abend.** Donnerstags, 15. Februar bis 18. April, 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)
 - **„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 Gospelsonn – für jede Stimmlage und Altersstufe ist etwas dabei. Neue Stimmen – ob mit oder ohne Chorerfahrung – sind zum Herbst oder Frühjahr willkommen. Leitung: Kinga Barbara Heymann, zehn Termine, 115 €, Ort: Grundschule Mümmelmannsb., Mümmelmannsb. 54, (Musikraum 1)
 - **Zeichnen lernen mit Freude!** Sonnabend, 24. Februar, 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 €
- 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**
- **Gesund leben in neuen und modernisierten Gebäuden.** Mittwoch, 7. und 14. Februar, 19 – 20 Uhr. Die neue oder frisch sanierte Wohnung oder das neue Haus sind ein Traum für viele. Das Wohnen in einem solchen Gebäude kann jedoch ganz anders sein als in einem Altbau. Worauf kannst du achten, damit du ein gutes Wohnklima für dich und dein Kind hast? Wie vermeidest du Schimmel in modernen Wohnungen? In diesem interaktiven Video-Seminar erfährst du, was dich in einer modernen Wohnung erwartet. Wir werden gemeinsam live erleben, beobachten und experimentieren. Das Seminar findet mit dem Regionalverband Umweltberatung Nord e.V. online per Zoom statt und ist kostenfrei.
 - **„Hilfe, ein Monster ist unter meinem Bett“ – Umgang mit Kinderängsten.** Montag, 19. Februar, 19 – 21 Uhr. Kinder können große Ängste haben – großer 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 Rumpf, 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 €
 - **Alleinerziehenden-Treffen mit Frühstück und Kinderbetreuung.** Sonnabend, 16. März, 10 – 12 Uhr. Wenn Sie alleinerziehend 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

Adressen

- **AWO Treffpunkt Hamburg-Horn**
Ansprechpartnerin: Annemarie Bendzko, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg im Stadtteilhaus „Horner Freiheit“, Tel. 040 651 02 32, senioren.horn@awo-hamburg.de
- **Billwärdler Turnverein von 1923 e.V.**
Ansprechpartner: Horst Rettick, 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@dielaufgesellschaft.de
- **Bücherhalle Horn**
Ansprechpartnerin: Birte Ebsen, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg, Tel. 040 651 51 33, horn@buecherhallen.de
- **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
- **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**
Ansprechpartnerin: Cagla Kurtcu, Möllner Landstraße 18, 22111 Hamburg, Tel. 040 41 49 31 10, c.kurtcu@gesundheit-bh.de
- **Haus der Jugend Manshardtstraße**
Ansprechpartner*innen: Petra, Hatice, Ali und Jan. Manshardtstraße 24, 22119 Hamburg, Tel. 040 655 19 37, HdJ24@hornergeest.de
- **Kulturhaus Bienenkorb – Stiftung Das Rauhe Haus**
Ansprechpartnerin: Pia Scharnweber, Horner Weg 190, 22111 Hamburg, Tel. 040 655 64 36, bienenkorb@rauhaus.de
- **Lange Aktiv Bleiben e.V. Treffpunkt Hamm**
Ansprechpartnerin: Andrea Zimmermann, Fahrkamp 27, 20535 Hamburg, Tel. 040 21 59 08, hamm@labhamburg.de; Bürozeiten: Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 10 – 13 Uhr
- **ParkSportinsel e.V.**
Ansprechpartnerin: Nina Stahmer, Kurt-Emmerich-Platz 2, 21109 Hamburg, 040 37 42 16 42, info@parksportinsel.de
- **Spielhaus Horner Rennbahn/Kinder- und Jugendraum e.V.**
Ansprechpartnerin: Vivian Ebinger, Rennbahnstr. 96a, 22111 Hamburg, 0157/805 354 42, info@spielhaus-horner-rennbahn.de
- **Sprachbrücke-Hamburg e.V.**
Ansprechpartnerin: Annja Haehling von Lanzanauer, Greenweg 89, 20537 Hamburg, Tel. 040 28 47 89 98, kontakt@sprachbruecke-hamburg.de
- **Veddel aktiv e.V.**
Ansprechpartner: Miguel Escudero, Immanuelstieg 5, 20539 Hamburg, Tel. 040 78 58 42, info@veddel-aktiv.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 Mümmelmannsb., Mümmelmannsb. 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**
- **Bauch – Beine – Rücken – Po.** Donnerstags, 4. April bis 16. Mai, 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, 42 €
 - **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 €
 - **Hatha-Yoga für Ältere.** Dienstags, 16. April bis 11. Juni, 10 – 11:30 Uhr. Hatha-Yoga ist in jedem Alter sinnvoll und stärkend. Begleiterscheinungen des Alterwerdens können deutlich gemindert und korrigiert werden. Die Übungen und Atemtechniken unterstützen anhaltende Vitalität, eine gute Selbstwahrnehmung und eine tiefe Entspannung. Alle Übungen können sowohl auf dem Stuhl als auch am Boden ausgeübt werden. Vorkenntnisse oder besondere Beweglichkeit sind nicht erforderlich. Acht Termine, 88 € (durch Krankenkasse gefördert)
 - **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 €
- 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 Hamm 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 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 €
 - **Qigong für Ältere.** Mittwochs, 15. Mai bis 17. Juli, 10 – 11:30 Uhr. Bewegte und stille Qigong-Übungen mit fließenden, ruhigen Bewegungen fördern das Bewusstsein für unseren Körper und seine natürliche Beweglichkeit. Viele Übungen lassen sich auch im Sitzen durchführen. Acht Termine, 88 €
- Gesundheitsberatung – hamburger arbeit**
- **„Leicht in den Sommer – Ernährungsumstellung“.** 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. Er findet im VHS-Haus Billstedt, Billstedter Hauptstr. 69a statt.
- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- **BabyShiatsu.** Freitags, 11:45 – 12:45 Uhr, Beginn: 24. Mai. 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

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

September

- BMS Die Laufgesellschaft**
- **35. BARMER Alsterlauf.** Sonntag, 1. September, Starts ab 9 Uhr, Ballindamm. Beim Lauf um die Außenalster treffen seit jeher Breiten- auf Spitzensport. Der verkehrsfreie Kurs lockt Teilnehmer*innen aus der ganzen Bundesrepublik in die Elbmetropole. Infos und Anmeldung unter alsterlauf-hamburg.de. Startplätze ab 5 Euro
- Evangelische Familienbildung Hamm-Horn**
- **Baby-Yoga.** Freitags, 9:30 – 10:15 Uhr, Beginn: 6. September. 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
 - **Der kleine Wutzweg.** Dienstag, 17. September, 19 – 21 Uhr. Schreien, kreischen, bocken – all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: Der kleine Wutz-zwerg 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 Rumpf möchte auf humorvolle Art aufzeigen, wie wir gesichert 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 Stoppas, 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**
- **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

November

- Gesundheitsberatung – hamburger arbeit**
- **„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 entgegen zu wirken 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**
- **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
 - **BabyShiatsu.** Freitags, 11:45 – 12:45 Uhr, Beginn: 8. November. 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

Regelmäßige Angebote

- AWO Treffpunkt Hamburg-Horn**
- **Yogagruppe.** Montags, 13:15 – 15 Uhr
 - **Handarbeitsgruppe.** Dienstags, 17:30 – 19 Uhr. Stricken/Häkeln für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.
 - **„Mach mit – Bleib fit“.** Mittwochs, 10 – 11 Uhr Sportgruppe
 - **Concetto Chor.** Mittwochs, 13 – 15 Uhr
 - **Internetcafé.** Freitags, 10 – 13 Uhr
- Kulturhaus Bienenkorb – Stiftung Das Rauhe Haus**
- **Spiel, Spaß und Bewegung.** 2. und 4. Freitag im Monat, 16 – 17:30 Uhr. Wir machen gemeinsam Sport und bewegen uns zur Musik. Wir dehnen uns, benutzen Outdoor-Sportgeräte und machen kleine Fitness-Einheiten. Jeder macht in seinem Tempo mit. Das Angebot richtet sich primär an Menschen mit Behinderung. Bitte anmelden
- Billwärdler 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, 17:18 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
- 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
 - **Yogaklasse 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
- 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!
 - **Hebammenprechstunde.** 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.
 - **Beckenbodengymnastik.** 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.
 - **Entspann und gelöst.** Donnerstags, 18 – 19 Uhr. Sie fühlen sich gestresst? Mit einfachen Bewegungen und einer längeren, angeleiteten Entspannungsphase finden Sie zur inneren Ruhe.
- Haus der Jugend Manshardtstraße**
- **Hallensport.** Dienstags, 19 – 21 Uhr. Sportplatz 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
 - **Fitness-Training.** Dienstags und donnerstags, 16 – 18 Uhr. Fitnessraum im Haus der Jugend, begleitet, kostenfrei
- Lange Aktiv Bleiben e.V. – Treffpunkt Hamm**
- **Tai-Chi, Qigong, QiGong.** Dienstags, 12:30 – 13:30 Uhr
 - **Fotogruppe „Fotonomaden“.** Zweiter Sonnabend im Monat, Uhrzeit bitte erfragen. Fototouren wechseln sich ab mit Fotobearbeitung.
 - **Skat.** Montags und freitags, 14 – 17 Uhr. Für Mitglieder umsonst, Nichtmitglieder zahlen 2 Euro
 - **Schachgruppe.** Montags, ab 18 Uhr
 - **Kreativ-Gruppe:** Malen, Zeichnen, Handarbeit & vieles mehr. Dienstags ab 14 Uhr. Kein Unterricht, die Materialien bringen die Teilnehmer selbst mit. Für Mitglieder umsonst, Nichtmitglieder zahlen 2 Euro.
 - **Bingo und andere Spiele.** Mittwochs ab 14 Uhr. Für Mitglieder umsonst, Nichtmitglieder zahlen 2 Euro; kleine Umlage für Kuchen.
 - **Englischer Gesprächskreis.** Donnerstags ab 14 Uhr. Vorkenntnisse sinnvoll, da kein Unterricht. Für Mitglieder umsonst, Nichtmitglieder zahlen 2 Euro; kleine Spende für Druck- und Kopierkosten
 - **Freitagsgespräche.** Freitags, 11 – 13 Uhr. Gespräche zu unterschiedlichen Themen ernst, humorvoll, offen. Für Mitglieder umsonst, Nichtmitglieder zahlen 2 Euro; kleine Spende für Druck- und Kopierkosten
 - **Literaturcafé.** Zweiter Sonnabend im Monat, 14 – 16 Uhr. Lesung bei Kaffee und Gebäck. Teilnahme umsonst, eine kleine Spende ist erwünscht. Anmeldung erbeten
- ParkSportinsel e.V.**
- **ParkSport Spiel & Spaß – Hammer Park.** Sonnabends, 14 – 18 Uhr, 11. Mai bis 21. 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 Draitelscher Park in Horn.** Sonnabends, 14 – 18 Uhr, 11. Mai bis 21. September. Kostenfreie Freizeitspiele und Bewegungsangebote für ALLE mit dem Team der ParkSportPilot*innen. Ort: Von Draitelscher Park in Horn (Park am Bauerberg). Infos unter: www.parksportinsel.de
- Spielhaus Horner Rennbahn/Kinder- und Jugendraum e.V.**
- **Eltern-Kind-Frühstück.** Dienstags, 9 – 12 Uhr. Pädagogisch begleitetes Angebot. Kostenfrei
 - **Babymassage und Mütterberatung.** Mittwochs, 10 – 12 Uhr. Pädagogisch begleitetes Angebot mit einer Hebamme. Kostenfrei
 - **Spiel und Sport.** Sonnabends, 11 – 13 Uhr. Pädagogisch begleitetes Angebot für Kinder im Alter von 8 bis 14 Jahren. Kostenfrei
- 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, Wilhelmshurger Str. 73, Hamburg-Veddel
 - **Mittwochs, 13 – 14 Uhr.** schulfahen- 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 praxisnah anwenden und vertiefen möchten. Das lebendige Sprechen steht im Vordergrund der wöchentlichen Treffen. Veranstaltung ohne Voranmeldung, kostenfrei.
- Veddel aktiv e.V.**
- **Sport-Spaß auf dem Fußballplatz.** Montags, 16 – 18:15 Uhr. Offene Fußballgruppe für Kinder von 7 bis 17 Jahre. Treffpunkt: Sportplatz Slomanstraße. Ohne Anmeldung, kostenfrei
 - **Frauen fahren Rad.** Dienstags ca. 10 bis 12 Uhr (April-September). Das Fahrradfahren üben. Fahrräder werden zur Verfügung gestellt, wenn nötig. Treffpunkt Stadtteillanden Veddel aktiv e.V. Immanuelstieg 5, kostenfrei
 - **Krafttraining.** Dienstags, 16 – 18:15 Uhr. Offenes Fitness-training für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren. Treffpunkt: Sportanlage Slomanstraße. Ohne Anmeldung, kostenfrei
 - **Boxen für alle.** Mittwochs, 16 – 18:30 Uhr. Boxtraining für Jugendliche ab 12 Jahren. Treffpunkt Immanuel-Kirche an der Wilhelmshurger Str. 73, kostenfrei
 - **Bewegungsgruppe für Kleinkinder.** Donnerstags, 14 – 15:30 Uhr. Offene Bewegungsgruppe für Kinder von 1 bis 5 Jahre, Eltern dürfen mitmachen. Ort: Eltern-Kind-Zentrum Veddel, Uffelsweg 1, kostenfrei
 - **Offenes Sportangebot auf dem Gummiplatz.** Freitags, 14 – 16 Uhr. Offenes Basket- und Fußballspielen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre. Gummiplatz Veddel, Wilhelmshurger Straße, kostenfrei
 - **Kinderfahrradwerkstatt.** Dritter Freitag im Monat, 14 – 17 Uhr. Wir reparieren Fahrräder mit den Kindern. Ort: Stadtteillanden Veddel aktiv e.V., Immanuelstieg 5, kostenfrei

- Mütterberatung – ein kostenloses Service des Gesundheitsamtes**
- Zum Mütterberatungsteam gehören eine Ärztin und eine Hausbesuchschwester. Sie unterstützen die werdenden Mütter bei der Vorbereitung der Geburt und der ersten Wochen mit dem Baby. Die Beratung umfasst:
- 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 Hamm/Horn/Rothenburgsort/Veddel**
- **Horn – Stadtteilhaus/AWO,** mittwochs, 9 – 11:30 Uhr, Am Gojenboom 46, Tel. 040 42854-2544 u. 0176 428 599 35
 - **Horner Geest – Elternschule Horner Geest,** mittwochs, 9:30 – 11:30 Uhr, Manshardtstr. 105 G, Tel. 0176 428 599 31 u. 040 42854-7407
 - **Rothenburgsort – Elternschule, 14-tägig montags, 10:30 – 12 Uhr,** Marckmannstraße 75, Tel. 040 42854-4666 u. 0176 428 599 36
 - **Veddel – Eltern-Kind-Zentrum,** donnerstags, 12 – 13:30 Uhr, Uffelsweg 1, Tel. 040 42854-4666 u. 0176 428 599 36
- MüHoBi - immer in Bewegung**
- Die AOK Rheinland/Hamburg und IKK classic finanzieren mit dieser Initiative Gesundheits- und Präventionsangebote in Stadtteileinrichtungen. Kontakt: Bettina Rosenbusch, Tel. 040 2190 2194, bettina.rosenbusch@billenetz.de

