



Raus aus dem Haus!

Mitmach-Angebote zu Jahreskalender 2026

Gesundheit, Ernährung und Bewegung in Hamm/Horn/Rothenburgsort/Veddel

Regelmäßige Angebote

AWO-Treffpunkt für Senioren & Nachbarschaft Horn

- Strick-Häkelgruppe ab 40. Dienstags, ab 17 Uhr. Auch für Wiedereinsteiger
- Conento Chor. Mittwochs, 13 - 15 Uhr. Gesangsgruppe in der AWO
- Digitale Sprechstunde. Freitags, 11 - 13 Uhr. Informationen und Problemlösungen rund um Computer und Co.

Elternschule Horner Geest

- Offenes Elterncafé. Montags, 10 - 12 Uhr. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren; parallel ab 11.00 Uhr Hebammensprechstunde; 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 Gesundheitsfragen). 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 Wächter“. Donnerstags, 10 - 13 Uhr. Für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren, parallel 10 - 12 Uhr Babykammer; 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

Elternschule Rothenburgsort

- Yogalates – Bewegung und Entspannung für Frauen. Montags, 18 - 19 Uhr und 19 - 20 Uhr (zwei Gruppen). Läuft vom 19. Januar bis zum 29. Juni; Termine für das zweite Halbjahr bitte erfragen; kostenfrei
- Offene Spielgruppen für Eltern mit Kindern (0-6 Jahre). Dienstags, donnerstags, freitags – konkrete Gruppen & Zeiten bitte im Büro erfragen.

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, zur Schwangerschaftsabbruch inkl. Beratung und Bescheinigung gem. § 219 StGB, zu Verhütungsmethoden. Außenstelle Billstedt in der Elternschule Billstedt, Billstedter Hauptstr. 80

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. Fitnesstraining im Haus der Jugend, das Training wird von Sportpädagoginnen 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. Die HdJ veranstaltet immer wieder Discos und Turniere, die von Jugendlichen und dem Team gemeinsam geplant und durchgeführt werden.

Jugendtreff Hamm e.V.

- Offener Treff. Montags bis freitags (auch in den Ferien), 13 - 20 Uhr. Für Kinder und Jugendliche von 8-18 Jahre. Spiel, Tischtennis, Billard, Playstation, Mädchen*raum, Beratung, Treffpunkt, Ausflüge usw.; ohne Anmeldung, kostenlos
- Girls*day. 1. und 3. Dienstag im Monat (nicht in den Ferien), 13 - 18 Uhr. Ohne Anmeldung, kostenlos, an diesem Tag hat der Jugendtreff nur für Mädchen* geöffnet.

Lange Aktiv Bleiben e.V. – Treffpunkt Hamm

- OMY! (Oh My Yoga!). Montags, 11 - 12 Uhr. YOGA im Stehen und auf dem Stuhl. In Kooperation mit YOGA für alle e.V. OMY! Yoga für Menschen 60+ in Altersamt sowie Harat. A und Ingeborg L. Hartog Stiftung. Kostenlos
- Skat. Montags und freitags, 14 - 17 Uhr. Kostenlos. ggf. Obolus für Getränke, Kenntnisse erforderlich, Mitgliederschaft ausdrücklich erwünscht. Kenntnisse erforderlich 5 Euro
- Tai Chi, Qigong für Anfänger. Dienstags, 12:30 - 13:30 Uhr. Kostenlos, Mitgliederschaft ausdrücklich erwünscht
- Ukulele. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16 - 18 Uhr. Mit und ohne Vorkenntnissen, Mitglieder 2 Euro, Nichtmitglieder 5 Euro
- Sprachcafé. Mittwochs, 16:30 - 18:30 Uhr. Für Menschen mit Flucht-/Migrationshintergrund, kostenlos. In Kooperation mit Hamburger mit Herz e.V., Informationen unter sprachcafe@hamburger-mit-herz.de
- Individuelle Laptop-, Tablet- und Smartphone-Sprechstunde. Donnerstags, 10 - 14 Uhr. Voranmeldung erforderlich unter 040 - 21 59 08, hamm@lab-hamburg.de. Einzelberatung mit Termin, für Mitglieder 5 Euro, für Nichtmitglieder 7, 50 Euro
- Englisch mit Vorkenntnissen. Donnerstags, 14 - 15:30 Uhr. Kosten für Lern-/Kursmaterialien, Obolus für Getränke
- Bridge. Freitags, 10 - 13 Uhr. Vorkenntnisse unbedingt erforderlich, Mitgliederschaft erwünscht, Obolus für Kaffee. Informationen bei Frau Grulich 040 21 50 63
- Freitagsgespräche – ernst, humorvoll offen. Freitags, 11 - 13 Uhr. Gesprächsrunde mit Verköstigung, Mitgliederschaft erwünscht, Kostenbeteiligung für Speisen und Getränke
- Literaturocafé. Monatlich an jedem dritten Sonnabend im Monat, 14 - 16 Uhr. Martina Zickfeldt liest Heiteres, Besinnliches, Ironisches bei Kaffee und Gebäck, gegen Spende; mit Voranmeldung
- Darts. Monatlich an jedem dritten Sonntag, 11 - 12:30 Uhr. Mit Anleitung, insbesondere auch für Anfänger, Mitgliederschaft erwünscht, Obolus für Getränke, mit Voranmeldung
- Sonntagstreff. Monatlich an jedem dritten Sonntag von 14 - 16 Uhr. Beisammenssein bei Kaffee und Kuchen, Mitgliederschaft erwünscht, Umlage für Verköstigung

Mikropol e.V.

- Stadteilwohnzimmer – offen für alle. Dienstags, 10 - 14 Uhr und freitags, 15 - 19 Uhr. Kaffee, Treffpunkt und Klönschnack, Infos zum Stadteilgeschehen und Aktivitäten in der Nachbarschaft
- Spielunke. 14-tägig Dienstags, 18:30 - 22 Uhr. Spieleabend im Mikropol.

Flotte Masche. Zweiter Sonnabend im Monat, 15 - 17 Uhr

Das örtliche Strick-Team lädt auch zu anderen Handarbeiten ein, gegenseitige Beratung und Versorgung inklusive.

ParkSportinsel e.V.

- Fit im Park – Bewegungstreff für Ältere im Von Dratelscher Park. Montags, 15-16 Uhr, ganztägig 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 im Hammer Park. Freitags, 9:30 - 10:30 Uhr und 10:30 - 11:30 Uhr, ganztägig, kostenfrei, 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 – 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 Billstedt, Billbrookdeich 227, 22113 Hamburg, Haltepunkt des Sprachbrücken-Mobils
- Mittwochs, 12 - 13 Uhr, Bürgerhaus Allerhöhe, 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
Termin unter: <https://www.sprachbruecke-hamburg.de/gespraechsrunden/gespraechsrunden-terminkalender/>

Stadteilräume Rothenburgsort e.V.

- Rad- und Holz-Selbsthilfe-Werkstatt. Donnerstags, 18 - 20 Uhr, Markmannstraße 38 (Hofzugang), Vom Reffen aufpumpen bis zur Anpassung einer Schrankwand: in der Rad&Holz-Werkstatt gibt es Unterstützung bei Reparaturen und Projekten am Fahrrad und im Haushalt.

Stiftung das Rauhe Haus – Kulturhaus Bienenkorb

- Spiel, Spaß und Bewegung. 2. und 4. Samstag im Monat, 11 - 12 Uhr. Gemeinsam fit bleiben – wir bewegen uns zur Musik, machen Lockerungs- und leichte Kräftigungsübungen und benutzen Outdoor-Sportgeräte. Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen mit Behinderung, kostenlos, Bitte über E-Mail oder Telefon anmelden.

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 - 12 Uhr (April-September). Das Fahrradfahren üben. Fahrräder werden zur Verfügung gestellt, wenn nötig. Treffpunkt Stadteilräume Veddel aktiv e.V. Immanuelstieg 5, kostenfrei
- Krafttraining. Dienstags, 16 - 18:15 Uhr. Offenes Fitnesstraining für Jugendliche von 12 bis 17 Jahren. Treffpunkt: Sportanlage Slomanstraße. Ohne Anmeldung, kostenfrei
- Boxen. Mittwochs, 16 - 18:30 Uhr. Boxtraining für Jugendliche ab 12 Jahren. Treffpunkt Immanuel-Kirche an der Wilhelmshuberger 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
- Kinderfahradwerkstatt. Dritter Freitag im Monat, 14 - 17 Uhr. Wir reparieren Fahrräder mit den Kindern. Ort: Stadteilräume Veddel aktiv e.V., Immanuelstieg 5, kostenfrei

Mütterberatung – ein kostenloser Service des Gesundheitsamtes

- Zum Mütterberatungsteam gehören eine Ärztin und eine Hausbesuchsschwester. 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 Impfbereitung
 - 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 – Stadteilhaus Horner Freiheit/AWO, mittwochs, 9 - 11:30 Uhr, Am Gojenboom 46, Tel. 040 42854-2544 u. 0176 428 599 35
 - Horn – Pastorat, Manshardtstr. 105 G, 22119 Hamburg, mittwochs, 9:30 - 11 Uhr, Tel. 428 54 2537 / 0176 428 599 31
 - Rothenburgsort – Elternschule, montags, 9:30 - 11 Uhr, Markmannstraße 75, Tel. 0176 428 55 632
 - Veddel – Eltern-Kind-Zentrum, donnerstags, 13:30 - 15 Uhr, Uffelsweg 1, Tel. 0176 428 599 36
 - Hamm Süd – EKIZ Osterbrook, Osterbrookplatz 24, dienstags, 10 - 12 Uhr, Tel. 428 54 1850 / 0176 428 599 35

Januar

AWO-Treffpunkt für Senioren & Nachbarschaft Horn

- Neujahrsempfang im Senioren-Treffpunkt. Dienstag, 13. Januar
- Klönfrühstück. Donnerstag, 29. Januar, mit Anmeldung
- Komödie: „Ziemlich Beste Freunde“. Sonnabend, 31. Januar, Sondervorstellung Das Kleine Hoftheater

Gesundheitsberatung – hamburger arbeit

- „Gedankenrussell 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

Elternschule Billstedt

- 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 Sängerinnen 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 Bäcker Freunde. Mit einer Kiste, die nach Bananen riecht, beginnt ihr Abenteuer. Das Theater Mär erzählt die Geschichte von Janosch als Bühnenstück. Kindertheater ab 3 Jahren, Eintritt: 6 Euro

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- Mit Siebenmellentiefeln durch 700 Jahre Horner Geschichte. Donnerstag, 12. Februar, 18:30 Uhr. Ein Vortrag mit Lichtbildern Treff: Stadteilhaus "Horner Freiheit", Am Gojenboom 46. Kostenbeitrag: 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 können Sie in Schwung, kräftigen Ihre Muskulatur und tun etwas für die Beweglichkeit von Körper und Geist. Neun Termine, Kosten: 124 Euro
- Zeichen lernen mit Freude! Sonnabend, 28. 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: 55 Euro

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

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- Vor 50 Jahren: 7.3.1976 – Die letzte Straßenaßen in Horn! Freitag 6. März, 18 Uhr. Ein virtueller Rundgang* mit Lichtbildern und Modellen! Treff: Stadteilhaus "Horner Freiheit", Am Gojenboom 46. Modellausstellung, Vortrag: 18:30 Uhr; Kostenbeitrag: 6 Euro
- In der Hauptrolle: Horn. Freitag, 20. März, 18:30 Uhr (Einlass 18 Uhr). Kinoabend: Die Geschichtswerkstatt zeigt spannende Filmschnipsel aus ihrem Medienarchiv. Stadteilhaus "Horner Freiheit", Am Gojenboom 46; Dauer: 90 Minuten, Eintritt frei

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 Grünkohlbuffett 20 Euro. Um Anmeldung unter 040 718 99 190 oder info@buergerverein-billstedt.de wird gebeten.

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

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- Links und rechts vom Horner Weg (Vortrag). Freitag, 10. April, 18:30 Uhr. Ein virtueller Rundgang mit Lichtbildern. Stadteilhaus "Horner Freiheit", Am Gojenboom 46; Kostenbeitrag: 6 Euro

BMS Die Laufgesellschaft

- 16. Hammer Lauf. Sonntag, 19. April, 9:00 - 14 Uhr, Stadion Hammer Park. Entdecken Sie Hamburg-Mittes grüne Seite beim Hammer Lauf und wählen Sie zwischen 5 km, 10 km, Halbmarathon (auch als Staffell) sowie Kinder- und Schülerläufen. Der Rundkurs führt die Teilnehmenden aus dem Stadtpark durch den Hammer Park bis in den Thörs Park und wieder zurück. Startplätze nach Distanz ab 4 Euro, Infos und Anmeldung unter hammer-lauf-hamburg.de

VHS-Haus Billstedt

- 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
- Zeichen lernen mit Freude! Sonnabend, 25. 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: 55 Euro

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.

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

BMS Die Laufgesellschaft

- HafenCity Run 2026. Sonnabend, 30. Mai, 10 - 17 Uhr, Hamburg Cruise Center Baakenhöft Norddeutschlands größter Firmen- und Spendenlauf lässt Teams ab 10 Personen einen jährlich wechselnden Kurs über ca. 4 km durch die stetig wachsenden Quartiere am Wasser erleben. Ganz ohne Leistungsdruck und Zeitmessung! Teamstartplätze nach Teamgröße ab Euro 280. Infos und Anmeldung unter hafencityrun.de

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, oder... Wer Lust hat, schließt sich uns einfach an. Jeder bringt eine Kleinigkeit zum gemeinsamen Essen mit. Termine in der Elternschule erfragen

Juli

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.

September

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, Sievekingsallee 191; Dauer: 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: 6 Euro

Oktober

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

Geschichtswerkstatt Horn e.V.

- Horns letzte Geheimnisse. Freitag, 9. Oktober, 18:30 Uhr. Ein Multimediovortrag mit Lichtbildern und Filmausschnitten: Stadteilgeschichte einmal anders – Kuriositäten und unbekanntes Fakten. Stadteilhaus "Horner Freiheit", Am Gojenboom 46; Dauer: 1,5 Stunden, Kostenbeitrag: 6 Euro

November

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

- In der Hauptrolle: Horn. Freitag, 20. November, 18:30 Uhr (Einlass 18 Uhr). Kinoabend: Die Geschichtswerkstatt zeigt spannende Filmschnipsel aus ihrem Medienarchiv. Stadteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46; Dauer: 90 Minuten, Eintritt frei

Dezember

Haus der Jugend Rothenburgsort (Organisation)

- 4. Lebendiger Adventskalender in Rothenburgsort. Dienstag, 1. bis Donnerstag, 24. Dezember, Details im Aktionsflyer. An jeweils einem Tag stellen sich die Einrichtungen, Vereine und sozialen Angebote des Stadteils vor und laden zu vorweihnachtlichen Aktionen und Beisammensein.

Adressen

- AWO-Treffpunkt für Senioren & Nachbarschaft Horn
Anspruchspartnerin: Annemarie Bendzko. Stadteilhaus Horner Freiheit, Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg, Tel. 040 651 02 32, senioren.horn@awo-hamburg.de
- BMS Die Laufgesellschaft
Anspruchspartner: Marcus Hillebrand. Klaus-Groth-Str. 95, 20535 Hamburg, Tel. 040 636 48 98 -0, info@diel-aufgesellschaft.de
- Bürger- und Kommunalverein Billstedt von 1904 e.V.
Anspruchspartner: Thorsten Pohle, Meriandamm 11, Tel. 040 71 89 91 90, info@buergerverein-billstedt.de
- Elternschule Billstedt
Anspruchspartnerin: Birgit Schumann. Billstedter Hauptstraße 80, 22117 Hamburg, Tel. 0176 42 85 97 15
- Elternschule Horner Geest
Anspruchspartner: Alex Bente Nacken, Manshardtstr. 105 G, 22119 Hamburg, Tel. 040 42854 2252, elternschule-horner-geest@hamburg-mitte.hamburg.de
- Elternschule Rothenburgsort
Anspruchspartnerin: Hannah Rosenkranz. Marckmannstr. 75, 20539 Hamburg, Tel. 040 428 54 64 65, elternschule-rothenburgsort@hamburg-mitte.hamburg.de
- Familienplanungszentrum e.V.
Anspruchspartnerin: Berit Filschke. Bei der Johanniskirche 20, 22767 Hamburg, Tel. 040 439 28 22, kontakt.fpz@familienplanungszentrum.de. Außenstelle Billstedt: Elternschule Billstedt, Billstedter Hauptstr.