

## Vorschau für März 2019

Dienstag, 05.03.2019

Beginn: 14:00 Uhr

**Modenschau mit den aktuellen  
Frühlingstrends**



Freitag, 08.03.2019

**Überraschungsfahrt  
am Frauentag**

Donnerstag, 14.03.2019

**Klönfrühstück**

### Reise-Höhepunkte 2019:

02.-07.06.

Fahrt ins **Vogtland**  
in den Ifa-Ferienpark

16.-21.08

Fahrt an die **Mosel**

## Monatsprogramm Februar

- Besondere Angebote -

14-tägig ab Donnerstag, 7.02.  
von 12:00 bis 13:00 Uhr

### **Entspannungstraining**

mit Sabine Klörs

Wohlfühl-Gymnastik mit leichtem  
Muskelaufbau-, Körperwahrnehmungs-  
und Atemtechnik-Training

Mittwoch 13.02.2019

von 13:30 bis 15:30 Uhr

### **Plattdüütscher Klöönsnack**

Donnerstag, 14.02.

**Klönfrühstück mit Birgit Feilcke**  
„Wie leben die Menschen im Alter?“

Donnerstag, 14.02.

### **QiGong mit Andrea Steube**

von 13:15 bis 14:15 Uhr

*Ohne Vorkenntnisse*

Mittwoch, 20.02. ab 13:00 Uhr

*Spaziergänger on Tour zur*  
**Helmut Schmidt-Ausstellung**

Mittwoch 27.02., Einlass 13:30 Uhr

Geburtstagsfeier für Jan&Feb.

Jeden 2. Dienstag:

### **Bowling mit Wii-Konsole**

von 10:30 bis 12:00 Uhr



PROGRAMM 02/19

**Aktiv im Alter**



## Seniorentreff Hamburg – Horn

Am Gojenboom 46,  
22111 Hamburg  
im Stadtteilhaus „Horner Freiheit“

Leiterin: Annemarie Bendzko

Tel.: (040) 651 02 32

Fax.: (040) 655 931 04

Email: senioren.horn@awo-hamburg.de

### Öffnungszeiten

**Montag bis Freitag:**

**13:30-17:30 Uhr**

**Vormittags: je nach Kursbeginn**

Beachten Sie auch unsere Aushänge!

\*\*Änderungen vorbehalten\*\*

Kennen Sie schon den  
**AWO Seniorenclub?**

Kroogblöcke 44

Dienstags von 14 – 17 Uhr

**19.2.: Pflegestützpunkt Mitte informiert über Pflegegrade  
15 Uhr bis 16 Uhr**

Der Seniorentreff Horn ist eine Einrichtung der Stadt Hamburg in der  
Trägerschaft der **AWO, Landesverband Hamburg e.V.**  
und wird ehrenamtlich betrieben.