



NOVEMBER			
Mi	1.11.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
Do	2.11.	11:00-12:30 Literatur im Park mit Sabine Witt	13:00-14:30 Italienisch mit Sabine Witt
Mo	6.11.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	7.11.	14:00-17:00 Spieletreff	19-20:30 Lesung der Hamburger Autorenvereinigung: László Kova
Mi	8.11.	7:30-9:00 Yoga	10:00-12:00 Sicher durch die dunkle Jahreszeit für Frauen
		14-15 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern	15:00-16:00 „Fit im Park“
Do	9.11.	13:00-14:30 Italienisch mit Sabine Witt	
Mo	13.11.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	14.11.	14:00-17:00 Spieletreff	18:00-21:00 Lesbischer Spieletreff
Mi	15.11.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
Mo	20.11.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	21.11.	15:00-17:00 Musikalischer Nachmittag mit dem Csárdás-Paprika-Duo	
Mi	22.11.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
Do	23.11.	13:00-14:30 Italienisch mit Sabine Witt	
Mo	27.11.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	28.11.	14:00-17:00 Spieletreff	10:30-12:00 Flamenco-Workshop 19-20:30 Lesung „Diagnose Krebs!“
Mi	29.11.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
Do	30.11.	11:00-12:30 Literatur im Park mit Sabine Witt	13:00-14:30 Italienisch mit Sabine Witt
DEZEMBER			
Mo	4.12.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	5.12.	14:00-17:00 Spieletreff	19-20:30 Hamburger Autorenvereinigung: Nebahat Ercan
Mi	6.12.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
Mo	11.12.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	12.12.	14:00-17:00 Spieletreff	18:00-21:00 Lesbischer Spieletreff
Mi	13.12.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
Mo	18.12.	8:30-9:30 Yoga	10:00-11:00 „Mach mit, bleib' fit!“
Di	19.12.	14:00-17:00 Spieletreff	
Mi	20.12.	7:30-9:00 Yoga	14:00-15:00 „Baby-Dance“ mit Müttern/ Vätern 15:00-16:00 „Fit im Park“
JANUAR 2024 Vorschau			
Do	11.01.	11:00-12:30 Literatur im Park mit Sabine Witt	13:00-14:30 Italienisch mit Sabine Witt
Di	23.01.	18:00-20:00 Achtsamkeits-Workshop mit Vipassana-Meditation	

Preise	
„Yoga am Morgen“, Einstieg jederzeit möglich, 5,- € pro Termin	
„Mach mit, bleib' fit!": sanfte Gymnastik, um beweglich und mobil zu bleiben, 10er-Karte für 30,- €	
Lesung der Hamburger Autorenvereinigung, jeden 1. Di. im Monat, pro Termin 6,- €	
Kurs „Literatur im Park“, 80,- € für 8 Termine Kurs „Italienisch“, 72,- € für 8 Termine	
21.11.: Musikalischer Nachmittag mit dem Csárdás-Paprika-Duo, Kosten: 8,- €	