

Programm AWO Treff Pflanzen und Blumen im Teehaus Große Wallanlagen Oktober 2023 – Januar 2024

Bewegung

Sicher durch die dunkle Jahreszeit – Erste-Hilfe-Maßnahmen für Frauen

Referentin: Fatma Keckstein, 5. Dan Ju-Jutsu – Mittwoch, 08.11.23, 10-12 Uhr, kostenfrei

Flamenco-Workshop

Trainerin: Heike Heusinger, Inhaberin des Flamencostudios La Cajita

Dienstag 28.11.23, 10:30-12 Uhr, kostenfrei (bitte bequeme Kleidung und gut sitzende Schuhe mit etwas Absatz mitbringen)

Achtsamkeits-Workshop mit Vipassana-Meditation

Leitung: Sabine Witt – Dienstag, 23.01.24, 18-20 Uhr, kostenfrei (bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen)

Mach mit, bleib fit KU4652

in Kooperation mit dem Hamburger Sportbund und dem SC Sternschanze – jeden Montag von 10-11 Uhr, 10-er-Karte 30 €

BabyDance

mit Müttern/Vätern, jeden Mittwoch von 14-15 Uhr, am 29.10. und 01.11. mit Senior*innen, deren Liedern und Musik, kostenfrei

Fit im Park

in Kooperation mit dem ParkSportInsel e.V. (bei gutem Wetter auf der Wiese, bei schlechtem im Teehaus) jeden Mittwoch von 15-16 Uhr, kostenfrei

Yoga am Morgen

jeden Montag von 8:30-9:30 Uhr und jeden Mittwoch von 7:30-9 Uhr, 5 €

Miteinander

Offener Spieletreff – Skat, Schach und mehr jeden Dienstag von 14-17 Uhr, kostenfrei

Klönen und spielen für Lesben jeden zweiten Dienstag im Monat (14.11., 12.12., 9.1.), 18-ca. 21 Uhr, kostenfrei

Literatur und Musik

Musikalischer Nachmittag mit dem Csárdás-Paprika-Duo KU4736

Di, 21.11.23, 15-17 Uhr, 8 Euro

Lesung mit Margarete Altmeyer-Siemsen: „... und das Leben geht trotzdem weiter.“ Diagnose: Krebs!

Di., 28.11.23, 19-20:30 Uhr, gegen Spende

Lesungen der Hamburger Autorenvereinigung, jeden ersten Dienstag im Monat

László Kova ST4798, Di, 07.11.23, 19-20:30 Uhr, 6 €

Nebahat Ercan ST4722, Di. 5.12.23, 19-20:30, 6 €

Kurse

Literatur im Park KU4762

Dozentin: Sabine Witt, Literaturwissenschaftlerin

Start: 11.01.24 zu 8 Terminen, 11-12:30 Uhr, 80 Euro (bitte anmelden)

Italienisch A1.2 KU4763

Dozentin: Sabine Witt

Start: 11.01.24 zu 8 Terminen, 13-14:30 Uhr, 72 Euro (bitte anmelden)

Anmeldungen/Informationen unter Sabine.Witt@awo-hamburg.de sowie Mo und Mi unter 414023-785 Der AWO-Treff ist geschlossen vom 27.12.23-04.01.24.

Dieser Treff wird gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Hamburg-Mitte, und wird in der Trägerschaft der AWO, LV Hamburg e.V., ehrenamtlich betrieben.