

**AWO Treff Bergedorf** für Bildung, Kultur und Freizeit  
 Holzhude 1, 21029 Hamburg, Tel.: 040 7210 5875  
 E-Mail: [senioren.bergedorf@awo-hamburg.de](mailto:senioren.bergedorf@awo-hamburg.de)

**Wochenprogramm**  
 ab März 2024



Landesverband  
 Hamburg e.V.  
 Kreis Bergedorf

Leitung: Renate Nasralla und Wolfram Bundsmann

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:30 – 10:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> mit <u>Christa Becker</u>	9:30 – 11:30 Uhr Raum 203 jede gerade Woche <b>Malgruppe</b> mit <u>Monika Großmann</u>	10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 2. + 4. Do. <b>Erzählcafe</b> mit <u>Helmuth Sturmhoebel</u>	11:00 – 12:00 Uhr Raum 203 <b>Offene Sprechstunde:</b> <b>Tablet, Smartphone, Internet</b>
13:00 – 15:30 Uhr Raum 204 <b>Gitarrengruppe</b> mit Harald Maruhn	10:30 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> mit <u>Christa Becker</u>		10:00 - 11:30 Uhr Raum 203 <b>iPad-Kurs</b> mit <u>Manfred Picker</u>	mit Irmtraud Bertram, Wolfram Bundesmann oder <u>Helmuth Sturmhoebel</u>
10:00 – 17:00 Uhr Raum 203 <b>Team Tanztee</b>	10:00 – 11:30 Uhr Raum 203 <b>Android Smartphonekurs</b> mit <u>Wolfgang Schulze</u>	13:00 – 17:00 Uhr im Foyer <b>Skatgruppe</b>	13:00 – 16:00 Uhr Raum 204 <b>Spielegruppe</b>	<b>Nur im April jeden Freitag</b> 10:30 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Sturzprävention</b> - Auf sicheren Beinen durchs Leben bitte ein Handtuch mitbringen <b>um Anmeldung wird gebeten</b> mit <u>Christiane Röhling</u>
	10:00 – 12:00 Uhr Raum 202 <b>Computer &amp; Co. - was möchten Sie wissen?</b> Anmeldung unter 7209935 mit <u>Hans-Joachim Froh</u>	13:00 – 17:00 Uhr Raum 204 <b>Handarbeiten</b> mit <u>Monika Philipp</u>	14:00 - 15:30 Uhr Raum 203 <b>Englisch</b> mit <u>Ilse Scheurer</u>	
14:00 – 16:00 Uhr <b>Tanztee</b> im Körber Saal Einlass ab 13:30 Uhr	14:30 – 16:00 Uhr Raum 204 jede 2. Woche, bitte erfragen <b>Singgruppe</b> mit <u>Heike Lange</u>	16:00 – 17:00 Uhr Raum 207 Termine bitte im Büro erfragen <b>Tanzen im Sitzen</b> mit <u>Franziska Niemann</u>	19:00 – 21:00 Uhr Raum 204 <b>Leben in Deutschland</b> Beratung für alleinstehende junge Migrant:innen Kooperationsveranstaltung mit dem Haus für Alle im Verein SerrahnEINS e.V. (Ansprechper- son ist <u>Helmuth Sturmhoebel</u> )	14:00 – 16:00 Uhr Raum 204 jeden 1. Freitag im Monat <b>Auf eine Tasse Kaffee mit ...</b> mit <u>Michael Schütze</u>
	15:00 – 17:00 Uhr Raum 203 jeden 2. Dienstag im Monat <b>Vertrauen im Alter</b> mit <u>Siegrid Buchholz</u>			
	17:45 – 18:30 Uhr Raum 204 <b>Herz-Lungen-Sport</b> , gern auch mit orthopädischen Er- krankungen, mit <u>Heike Remhof</u>			

**AWO Kreisverband Bergedorf**  
**Spendenkonto: Förderverein für ältere Menschen e.V.**  
**HASPA, IBAN: DE93 2005 0550 1034 2256 47**

Dieser Treff wird gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirksamt Bergedorf und wird in der Trägerschaft der AWO Hamburg ehrenamtlich betrieben.