

**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 Januar 2025  
 Leitung: Renate Nasralla und Wolfram Bundesmann



Landesverband  
 Hamburg e.V.  
 Kreis Bergedorf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>10:00 – 17:00 Uhr Raum 203 <b>Team Tanztee</b></p> <p><b>NEU</b> 11:00 – 12:00 Uhr <b>Reparatur von mechanischem Spielzeug etc.</b> Voranmeldung ist notwendig unter 7210 5875</p> <p>13:00 – 15:30 Uhr Raum 204 <b>Gitarrengruppe</b> <u>mit Harald Maruhn</u></p> <p><b>13:30 – 16:00 Uhr</b> <b>Tanztee</b> im Körber Saal Einlass ist ab 13:00 Uhr</p> <p><b>NEU NEU NEU</b> 18:00 – 19:30 Uhr Raum 204 <b>Orientalischer Tanz</b> <u>mit Astrid Horner</u></p>	<p>9:30 – 10:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> <u>mit Christa Becker</u></p> <p>10:30 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> <u>mit Christa Becker</u></p> <p><b>10:00 – 11:30 Uhr Raum 203</b> <b>Android Smartphonekurs</b> <u>mit Wolfgang Schulze</u></p> <p>10:00 – 12:00 Uhr Raum 202 <b>Smartphone-, Notebook-, Tablet- + Internethilfe</b> <u>mit Sven Marxen</u> Anmeldungen unter 72105875 spontan kommen ist möglich</p> <p>14:30 – 16:00 Uhr Raum 204 jede 2. Woche, bitte erfragen <b>Singgruppe</b> <u>mit Heike Lange</u></p> <p>15:00 – 17:00 Uhr Raum 203 jeden 2. Dienstag im Monat <b>Vertrauen im Alter</b> <u>mit Siegrid Buchholz</u></p> <p>17:45 – 18:30 Uhr Raum 204 <b>Herz-Lungen-Sport</b>, gern auch mit orthopädischen Erkrankungen, <u>mit Heike Remhof</u></p>	<p>9:30 – 11:30 Uhr Raum 203 jede gerade Woche <b>Malgruppe</b> <u>mit Monika Großmann</u></p> <p><b>13:00 – 17:00 Uhr im Foyer</b> und im Raum 202 <b>Skatgruppe</b></p> <p>13:00 – 17:00 Uhr Raum 204 <b>Handarbeiten</b> <u>mit Monika Philipp</u></p> <p>16:00 – 17:00 Uhr Raum 207 Termine bitte im Büro erfragen <b>Tanzen im Sitzen</b> <u>mit Franziska Niemann</u></p>	<p>10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 2. + 4. Do. <b>Erzählcafe</b> <u>mit Helmuth Sturmhoebel</u></p> <p><b>iPad-Kurs</b> 10:00 - 11:30 Uhr Raum 203 <u>mit Manfred Picker</u> <b>bitte im Büro anmelden</b></p> <p>13:00 – 16:00 Uhr Raum 204 <b>Spielegruppe</b></p> <p>14:00 - 15:30 Uhr Raum 203 <b>Englisch</b> <u>mit Ilse Scheurer</u></p> <p>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. (Ansprechperson ist <u>Helmuth Sturmhoebel</u>)</p> <p><b>AWO Kreisverband Bergedorf</b>  <b>Spendenkonto: Förderverein für ältere Menschen e.V.</b>  <b>HASPA, IBAN: DE93 2005 0550 1034 2256 47</b></p>	<p>10:00 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gedächtniskurs für Senioren</b> <b>Neue Wege zur geistigen Fitness</b> Termine im Januar 3., 17. und 31. im sind Dezember keine Termine <u>mit Louise Schwärzel</u></p> <p><b>11:00 – 12:00 Uhr Raum 203</b> <b>Offene Sprechstunde:</b> <b>Tablet, Smartphone, Internet</b> mit Irmtraud Bertram, Wolfram Bundesmann oder <u>Helmuth Sturmhoebel</u></p> <p>14:00 – 16:00 Uhr Raum 204 jeden 1. Freitag im Monat im <b>Auf eine Tasse Kaffee mit ...</b> <u>mit Michael Schütze</u></p>

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