

**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 Mai 2026



Landesverband  
 Hamburg e.V.  
 Kreis Bergedorf

Leitung: Renate Nasralla und Wolfram Bundesmann

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
11:00 – 12:00 Uhr <b>Reparatur von mechanischem Spielzeug etc.</b> Voranmeldung ist notwendig unter 7210 5875	9:30 – 10:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> <u>mit Christa Becker</u>	9:30 – 11:30 Uhr Raum 203 jede gerade Woche <b>Mal- und Bastelgruppe</b> <u>mit Monika Großmann</u>	10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 2. + 4. Do. <b>Erzählcafé</b> <u>mit Helmuth Sturmhoebel</u>	10:00 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gedächtniskurs für Senioren</b> <b>Neue Wege zur geistigen Fitness</b> Termine bitte im Büro erfragen <u>mit Louise Schwärzel</u>
13:00 – 17:00 Uhr Raum 203 <b>Schick in Strick</b> Stricken, häkeln und Kaffee trinken <u>mit Irmgard Dürer und Ute Seifert</u>	10:30 – 11:30 Uhr Raum 204 <b>Gymnastik &amp; Sturzprävention</b> <u>mit Christa Becker</u>	10:30 – 12:00 Uhr Raum 204 <b>Englisch</b> mit Grundkenntnissen <b>bitte im Büro anmelden</b>	jeden 1. Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr Raum 204 <b>Rollator-Frühstück</b> <u>mit Svende Merian</u>	11:00 – 12:00 Uhr Raum 203 <b>Offene Sprechstunde:</b> <b>Tablet, Smartphone, Internet</b> <u>mit Irmtraud Bertram und/oder Helmuth Sturmhoebel</u> <b>Bei Fragen zu Apple-Geräten</b> <u>hilft Frank Hintsch</u>
13:00 – 15:30 Uhr Raum 204 <b>Gitarrengruppe</b> <u>mit Harald Maruhn</u>	10:00 – 12:00 Uhr Raum 203 <b>Android Smartphonekurs</b> für Anfänger:innen <u>mit Sven Marxen</u> <b>bitte im Büro anmelden</b> spontan kommen ist möglich	12:30 – 14:00 Uhr Raum 202 kostenfreie Erstberatung zum Thema Pflege mit <u>Sandra Ploog</u> jeden 1. Mittwoch im Monat <b>bitte anmelden unter 040 6970750-230</b>	10:00 - 11:30 Uhr Raum 203 <b>iPad-Kurs</b> <u>mit Manfred Picker</u> <b>bitte im Büro anmelden</b>	<b>Auch wir brauchen einmal eine Pause. Der AWO Treff Bergedorf bleibt geschlossen vom 20. Juli bis 9. August. Mit frischer Kraft geht es dann am Montag 10. August wieder los.</b>
13:30 – 16:00 Uhr <b>Tanztee</b> im Körber Saal Einlass ist ab 13:00 Uhr	14:30 – 16:00 Uhr Raum 204 jede 2. Woche, bitte erfragen <b>Singgruppe</b> <u>mit Heike Lange</u>	15:00 – 17:00 Uhr Raum 202 <b>interkultureller Klönschnack</b> jeden 3. Mittwoch im Monat	13:00 – 16:00 Uhr Raum 204 <b>Spielegruppe</b>	<b>Interesse an ehrenamtlicher Tätigkeit? Bitte bei uns melden!</b>
17:00 – 19:00 Uhr Raum 204 <b>Orientalischer Tanz</b> <u>mit Astrid Harner</u>	15:00 – 17:00 Uhr Raum 203 jeden 2. Dienstag im Monat <b>Vertrauen im Alter</b> <u>mit Siegrid Buchholz</u>	13:00 – 17:00 Uhr im Foyer und im Raum 203 <b>Skatgruppe</b>	14:00 - 15:30 Uhr Raum 203 <b>Englisch</b> <u>mit Ilse Scheurer</u>	<b>AWO Kreisverband Bergedorf Spendenkonto: Förderverein für ältere Menschen e.V. HASPA, IBAN: DE93 2005 0550 1034 2256 47</b> Wir freuen uns über jede, auch kleine Spende.
	17:45 – 18:30 Uhr Raum 204 <b>Herz-Lungen-Sport</b> gern auch bei orthopädischen Erkrankungen <u>mit Heike Remhof</u>	13:00 – 17:00 Uhr Raum 204 <b>Handarbeiten</b> <u>mit Monika Philipp</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. (Ansprechperson ist <u>Helmuth Sturmhoebel</u> )	
		Wir suchen eine Leitung für das Angebot „Tanzen im Sitzen“. Bei Interesse bitte im Büro melden oder anrufen 7210 5875		

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