

Veranstaltungen Februar 2023

- 01.02.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Mittwoch**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
Anmeldung unter Tel:
0151-171 00 705
- 15 Uhr
Pn. Carola Müsse
- 02.02.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Donnerstag**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- 03.02.23**
13.30-14.30 Uhr
Sven Rhenius
- Freitag**
„Donna Claras“
Chorprobe mit
anschließendem
Kaffeetrinken
- 06.02.23**
15.30 Uhr
Franziska Niemann
- Montag**
„Musik bewegt“ 4 €
Rhythmik im Sitzen
- 07.02.23**
10.30-12 Uhr
Brigitte Kersten
- Dienstag**
Gedächtnistraining 4 €
z.Zt. belegt
- 15 Uhr
Christine Rißmann
- martini erleben-Café:
Medienboten und
Silber & Smart

Veranstaltungen Februar 2023

- 08.02.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Mittwoch**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr
P. Ulrich Thomas
- 09.02.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Donnerstag**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- 10.02.23**
14.30 Uhr
Claudia Lemm
- Freitag**
Line Dance z.Zt. belegt
(mit Vorkenntnissen)
- 13.02.23**
15.30 Uhr
Regina Schnell
- Montag**
„Singen tut gut!“
(offenes Singen)
- 14.02.23**
9-10.30 Uhr
Claudia Lemm/
Anette Riekens
- Dienstag**
Frühstück 3 €
Bitte anmelden!
- 15.30 Uhr
Marion Recht
- 15.02.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Mittwoch**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch
- Spielen, Cappuccino und
Co

Veranstaltungen Februar 2023

- 16.02.23**
Treff: 9.30 Uhr
Martinistr. 33
Anette Riekens
- Donnerstag**
Runter vom Sofa: Besuch
beim Flughafenseelsorger
Bitte anmelden!
- 10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Yoga im Sitzen**
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr
Claudia Lemm
- Spielen, Cappuccino und
Co**
- 17.02.23**
13.30-14.30 Uhr
Sven Rhenius
- Freitag**
„Donna Claras“
Chorprobe mit
anschließendem
Kaffeetrinken
- 20.02.23**
15 Uhr
Leben im Alter
Team
- Montag**
Karneval im Alsterbund
Samba, Sonne,
Lebensfreude...! 😊
Bitte anmelden!
- 21.02.23**
10.30-12 Uhr
Brigitte Kersten
- Dienstag**
Gedächtnistraining 4 €
z.Zt. belegt
- 15 Uhr
Leben im Alter Team
- „Gemeinsam und nicht
einsam“ St. Peter,
Schrödersweg 1
- 22.02.23**
10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé
- Mittwoch**
Yoga im Sitzen
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch

Veranstaltungen Februar 2023

23.02.23 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	Donnerstag Yoga im Sitzen 8 € (6 € ermäßigt)
15.30 Uhr Claudia Lemm	Spielen, Cappuccino und Co
24.02.23 14.30 Uhr Claudia Lemm	Freitag Line Dance z.Zt. belegt (mit Vorkenntnissen)
27.02.23 15.30 Uhr Brigitte Kersten	Montag Gedächtnisspiele mit Köpfchen!
28.02.23 9-10.30 Uhr Claudia Lemm/ Anette Riekens	Dienstag Frühstück 3 € <i>Bitte anmelden!</i>
15.30 Uhr Claudia Lemm	Veeh-Harfe spielen (freies Üben!)

**Wir bieten Einzelstunden für
Tablet und Smartphone.
Terminvergabe: Tel. 48 78 39**

So finden Sie uns

Begegnungsstätte Martinstraße

Martinstraße 33 Bushaltestelle
20251 Hamburg Julius-Reincke-Stieg
Linie M20 u. M25

Leben im Alter/ Begegnungsstätte

Claudia Lemm
Anette Riekens
040- 48 78 39
040- 48 74 52
E-Mail leben@alsterbund.de
Homepage www.lebenimalter-hh.de

Zu Hause alt werden/ Besuchsdienst

Pastor Veit Buttler
040- 46 77 60 95
E-Mail veit.buttler@alsterbund.de

QplusAlter

Beratungsangebot für Fragen rund ums Alter
Catharina Klein Tel. 0173 247 68 29
Tel: 040 50 77 33 54
Montags 9-16 Uhr

Café Martin

Zeit zum Klönen und Erzählen
Öffnungszeiten 15 Uhr
(Wenn am Nachmittag Veranstaltungen stattfinden)
Kaffee/ Tee/ Kekse gegen Spende

Begegnungsstätte Martinstraße

Programm Februar 2023



Pixabay

Tipp: 😊
**Karneval im
Alsterbund**

Wir freuen uns auf Sie!