

## Veranstaltungen März 2023

- 01.03.23**  
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
- 02.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm
- 06.03.23**  
15.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Montag**  
Stadt-Land-Fluss  
*Bitte anmelden!*
- 07.03.23**  
10.30-12 Uhr  
Brigitte Kersten
- Dienstag**  
Gedächtnistraining 4 €  
z.Zt. belegt
- 15 Uhr  
Stella Barsch
- 08.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
P. Ulrich Thomas
- 09.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Spiel und *Cappuccino*

## Veranstaltungen März 2023

- 10.03.23**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Freitag**  
Line Dance z.Zt. belegt  
(mit Vorkenntnissen)
- 13.03.23**  
15.30 Uhr  
Franziska Niemann
- Montag**  
„Musik bewegt“ 4 €  
Rhythmik im Sitzen
- 14.03.23**  
9-10.30 Uhr  
Claudia Lemm/  
Anette Riekes
- Dienstag**  
Frühstück 3 €  
*Bitte anmelden!*
- 15.30 Uhr  
Marion Recht
- Veeh-Harfe spielen 4 €  
*Bitte anmelden!*
- 15.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch
- 16.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Spiel und *Cappuccino*
- 17.03.23**  
13.30-14.30 Uhr  
Sven Rhenius
- Freitag**  
„Donna Claras“  
Chorprobe mit  
anschließendem  
Kaffeetrinken

## Veranstaltungen März 2023

- 20.03.23**  
Treff: 11.30 Uhr  
Martinistr. 33  
Anette Riekes
- Montag**  
Runter vom Sofa:  
Gabriele Münter  
(Bucerius Kunstforum)  
*Bitte anmelden!*
- 15.30 Uhr  
Brigitte Kersten
- Gedächtnisspiele mit  
Köpfchen!
- 21.03.23**  
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
- 22.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Mittwoch**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15 Uhr  
Pn. Carola Müsse
- Bibelgespräch
- 23.03.23**  
10.30-11.30 Uhr  
Shamima Abbé
- Donnerstag**  
Yoga im Sitzen  
8 € (6 € ermäßigt)
- 15.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Spiel und *Cappuccino*
- 24.03.23**  
14.30 Uhr  
Claudia Lemm
- Freitag**  
Line Dance z.Zt. belegt  
(mit Vorkenntnissen)
- 27.03.23**  
10 Uhr  
Anette Riekes
- Montag**  
Meister der Malerei:  
Lyonel Feininger  
(1871-1956)

## Veranstaltungen März 2023

<b>28.03.23</b> 9-10.30 Uhr Anette Riekens	<b>Dienstag</b> Frühstück 3 € <i>Bitte anmelden!</i>
15.30 Uhr	Veeh-Harfe spielen ( freies Üben!)
<b>29.03.23</b> 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	<b>Mittwoch</b> Yoga im Sitzen 8 € (6 € ermäßigt)
15 Uhr Pn. Carola Müsse	Bibelgespräch
<b>30.03.23</b> 10.30-11.30 Uhr Shamima Abbé	<b>Donnerstag</b> Yoga im Sitzen 8 € (6 € ermäßigt)
15.30 Uhr	Spiel und <i>Cappuccino</i>
<b>31.03.23</b> Treff: 10 Uhr P. Veit Buttler/ Regina Schnell	<b>Freitag</b> Ausflug mit dem Gemeindebus (für Rollatorennutzer) <i>Bitte anmelden!</i>
13.30-14.30 Uhr Sven Rhenius	„Donna Claras“ Chorprobe mit anschließendem Kaffeetrinken

**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  
Telefon  
040- 48 74 52  
Fax  
leben@alsterbund.de  
E-Mail  
www.lebenimalter-  
hh.de  
Homepage

### Zu Hause alt werden/ Besuchsdienst

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

### 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 März 2023



Pixabay (Märzbecher)

**Wir freuen uns auf Sie!**