

Veranstaltungen Oktober 2025

01.10.25 10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 € Anmeldung unter Tel.: 0151-171 00 705
15 Uhr	Bibelgespräch
02.10.25 15.30 Uhr Claudia Lemm/ Alisia Kaya	Donnerstag Spielfreude ☺ Karten-, Würfel-, Brettspiele
06.10.25 15.30 Uhr Ursula Schneider	Montag Senioren-gymnastik für Alle!
07.10.25 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	Dienstag Gedächtnstraining 5 € z.Zt. belegt
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr Renate Mensing	martini erleben- Café: „Die Macht der Gewohnheit“ Vortrag und Gespräch
08.10.25 10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
09.10.25 10 Uhr Jasna Haas	Donnerstag Spielfreude ☺ Stadt-Land-Fluss
15.30 Uhr Claudia/ Alisia	Karten-, Würfel-, Brettspiele

Veranstaltungen Oktober 2025

10.10.25 12 Uhr Claudia Lemm	Freitag Friday Liners Line Dance mit Vorkenntnissen (z.Zt. belegt)
14.30 Uhr Claudia Lemm	Line Dance für Fortgeschrittene
13.10.25 ab 14 Uhr Martinstr.33 siehe Aushang! Hanmari Spiegel	Montag Massagen für Ihr Wohlbefinden! Anmeldung und Info unter Tel. 48 78 39
14.10.25 9-10.30 Uhr Anette Riekes	Dienstag Frühstück 3 € Bitte anmelden!
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15.10.25 Treffen: 9.40 Uhr Hauptbahnhof Südsteig Neben Burger King Anette Riekes	Mittwoch Runter vom Sofa: Fahrt nach Lüneburg Bitte anmelden!
10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
16.10.25 15.30 Uhr Alisia Kaya	Donnerstag Spielfreude ☺ Karten-, Würfel-, Brettspiele
17.10.25 13.30-14.30 Uhr Sven Rhenius	Freitag „Donna Claras“ Chorprobe mit Kaffee

Veranstaltungen Oktober 2025

20.10.25 15.30 Uhr Franziska Niemann	Montag Rhythmik im Sitzen! <i>Musik bewegt</i> 4 €
21.10.25 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	Dienstag Gedächtnstraining 5 € z.Zt. belegt
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr Team Leben im Alter	Gemeinsam und nicht Einsam, St. Peter, Schrödersweg 1
22.10.25 10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
23.10.25 15.30 Uhr Claudia Lemm/ Alisia Kaya	Donnerstag Spielfreude ☺ Karten-, Würfel-, Brettspiele
24.10.25 12 Uhr Claudia Lemm	Freitag Friday Liners Line Dance mit Vorkenntnissen (z.Zt. belegt)
14.30 Uhr Claudia Lemm	Line Dance für Fortgeschrittene
27.10.25 15.30 Uhr	Montag Quiz mit Lena und Mathias
19 Uhr Antje u. Hans J. Holst	Kinoabend: „Mein blühendes Geheimnis“

Veranstaltungen Oktober 2025

28.10.25 9-10.30 Uhr Claudia Lemm	Dienstag Frühstück 3 € Bitte anmelden!
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15.30 Uhr Claudia Lemm/ Anette Riekens	Reformation und Halloween ☺ Vortrag und Gespräch
29.10.25 10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
30.10.25 15.30 Uhr Claudia Lemm/ Alisia Kaya	Donnerstag Spielfreude ☺ Karten-, Würfel-, Brettspiele

Parkspaziergänge! (siehe Aushang)

**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

Café Martin

Zeit zum Klönen und Erzählen
Öffnungszeiten 15 Uhr
(Wenn am Nachmittag Veranstaltungen stattfinden)



Begegnungsstätte Martinstraße

Programm Oktober 2025

Tipp:

Massagen für Ihr Wohlbefinden
IM SITZEN, GANZ BEQUEM!

- SCHULTER-NACKEN-RÜCKEN
- FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Mein Name ist Hanmari Spiegel.
Ich bin Heilpraktikerin und Wellnessmasseurin und biete hier vor
Ort wohltuende Wellness-Massagen an.

Wählen Sie zwischen einer entspannenden Schulter-Nacken-
Rücken-Massage oder einer vitalisierenden
Fußreflexzonenmassage – oder genießen Sie beide
Anwendungen in einer Doppelsitzung!

Jede Massage dauert 20 Minuten, und ich verwende dabei
hochwertige ätherische Öle, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.
Alle Materialien (inkl. Handtücher) werden von mir mitgebracht.

Tragen Sie sich einfach in unsere Liste ein.
Ich freue mich darauf, Sie zu verwöhnen!

22 Euro für 20 Minuten
Als Kennenlernangebot erhalten Sie Ihre erste Massage
für nur 18 Euro!

Wir freuen uns auf Sie!