



Veranstaltungen Dezember 2025

01.12.25 15.30 Uhr Ursula Schneider	Montag Senioren-gymnastik für Alle!
02.12.25 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	Dienstag Gedächtnistraining 5 € z.Zt. belegt
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 € Anmeldung unter Tel.: 0151-171 00 705
15 Uhr Rika Tjakea	martini erleben- Café: Weihnachtsstress ade! Adventscafé mit Rika
03.12.25 10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
04.12.25 10 Uhr Jasna Haas	Donnerstag Spielfreude ☺ Stadt-Land-Fluss
15.30 Uhr Alisia Kaya	Karten-, Würfel-, Brettspiele
05.12.25 15 Uhr Leben im Alter/ Hamburgische Brücke	Freitag Adventsfeier 😊 Nur mit Anmeldung!

Veranstaltungen Dezember 2025

08.12.25 ab 13 Uhr Martinistr.33 siehe Aushang! Hanmari Spiegel	Montag Massagen für Ihr Wohlbefinden! Anmeldung und Info unter Tel. 48 78 39
09.12.25 9-10.30 Uhr Anette Riekes/ Claudia Lemm	Dienstag Adventsfrühstück 3 € Bitte anmelden!
12-13 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
10.12.25 Treffen: 12 Uhr Martinistr. 33 Anette Riekes	Mittwoch Runter vom Sofa: Wir besuchen den Weihnachtsmarkt Roncalli Bitte anmelden!
10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
11.12.25 15.30 Uhr Alisia Kaya	Donnerstag Spielfreude ☺ Karten-, Würfel-, Brettspiele
12.12.25 14.30 Uhr Claudia Lemm	Freitag Friday Liners Weihnachts- Line Dance für alle Line Dance Gruppen

Veranstaltungen Dezember 2025

15.12.25 15.30 Uhr Franziska Niemann	Montag Rhythmik im Sitzen! <i>Musik bewegt</i> 4 €
16.12.25 10.30-11.30 Uhr Ursula Schneider	Dienstag Gedächtnistraining 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
17.12.25 10.30- 11.30 Uhr Shamima Abbé	Mittwoch Yoga im Sitzen 8 €
15 Uhr	Bibelgespräch
18.12.25 15.30 Uhr Alisia Kaya	Donnerstag Spielfreude ☺ Karten-, Würfel-, Brettspiele
19.12.25 13.30-14.30 Uhr Sven Rhenius	Freitag „Donna Claras“ Chorprobe mit Kaffee

Veranstaltungen Dezember 2025

**Wir wünschen eine schöne
Advents- und Weihnachtszeit und
einen guten Rutsch ins neue
Jahr. 😊**



**Parkspaziergänge!
(siehe Aushang/ Flyer)**

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

So finden Sie uns

Begegnungsstätte Martinistraße

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

Leben im Alter/ Begegnungsstätte

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

Telefonische Erreichbarkeit

Montag -	9-12 Uhr
Donnerstag	
Donnerstag	16-18 Uhr

Café Martin

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

Begegnungsstätte Martinistraße

Programm Dezember 2025



Symbolfoto: Pixabay

Wir freuen uns auf Sie!