

01.10.26

10 Uhr
Jasna Haas

15.30 Uhr
Diana Bersch

02.10.26

15-16 Uhr
Sven Rhenius

05.10.26

15.30 Uhr
Franziska Niemann

06.10.26

12-13 Uhr
Shamima Abbé

15 Uhr
martini erleben

07.10.26

10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé

15 Uhr

08.10.26

15.30 Uhr
Diana Bersch

09.10.26

12 Uhr
Claudia Lemm

14.30 Uhr
Claudia Lemm

Donnerstag

Spielfreude ☺
Stadt- Land-Fluss

Karten-, Würfel-,
Brettspiele

Freitag

„Donna Claras“
Chorprobe
Kaffee um 14.30 Uhr

Montag

Rhythmik im Sitzen!
Musik bewegt 4 €

Dienstag

Yoga im Sitzen 8 €
Anmeldung unter Tel.:
0151-171 00 705

martini erleben Café:
„Radeln ohne Alter“
Rikscha Pilot:innen
erzählen vom Projekt

Mittwoch

Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

Donnerstag

Spielfreude ☺
Karten-, Würfel-,
Brettspiele

Freitag

Friday Liners
Line Dance
mit Vorkenntnissen

Line Dance
für Fortgeschrittene
(z.Zt. belegt)

12.10.26

14 Uhr
Tagespflege Mole
Martinistr. 44

13.10.26

9-10.30 Uhr
Claudia Lemm

12-13 Uhr
Shamima Abbé

15.30 Uhr
Pn. Sandra Peters-
Hilberling

14.10.26

10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé

15 Uhr

15.10.26

15.30 Uhr
Diana Bersch

16.10.26

10.30-11.30 Uhr
Franziska Niemann

15-16 Uhr
Sven Rhenius

19.10.26

ab 13 Uhr
siehe Aushang!
Hanmari Spiegel

Montag

Konzert mit Live Music
Now. Für das Kaffee-
trinken (5 €) bitte
anmelden!

Dienstag

Frühstück 3 €
Bitte anmelden!

Yoga im Sitzen 8 €

„Schuld war nur der
Bossa Nova“- Wie gut
kenne ich mich mit
Schlagern aus?
(Wir spielen Hitster)

Mittwoch

Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

Donnerstag

Spielfreude ☺
Karten-, Würfel-,
Brettspiele

Freitag

Singen für Jung und Alt
(St. Martinus Kirche)

„Donna Claras“
Chorprobe
Kaffee um 14.30 Uhr

Montag

Massagen für Ihr
Wohlbefinden 😊
Bitte anmelden!

20.10.26

12-13 Uhr
Shamima Abbé

15 Uhr
Team St. Peter
Borsteler Chaussee
139

21.10.26

10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé

15 Uhr

22.10.26

15.30 Uhr
Diana Bersch

23.10.26

12 Uhr
Claudia Lemm

14.30 Uhr
Claudia Lemm

26.10.26

15.30 Uhr
Ursula Schneider

27.10.26

9-10.30 Uhr
Anette Riekes

12-13 Uhr
Shamma Abbé

15 Uhr
Barbara Staar

Dienstag

Yoga im Sitzen 8 €

Gemeinsam und nicht
einsam in St. Peter:
„Als ich Kind war“
Gesprächsnachmittag
mit Claudia Lemm

Mittwoch

Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

Donnerstag

Spielfreude ☺
Karten-, Würfel-, Brettspiele

Freitag

Friday Liners
Line Dance
mit Vorkenntnissen

Line Dance
für Fortgeschrittene
(z.Zt. belegt)

Montag

Seniorengymnastik
für Alle!

Dienstag

Frühstück 3 €
Bitte anmelden!

Yoga im Sitzen 8 €

Stricken für Anfänger und
Fortgeschrittene

28.10.26

Treffen: 9.10 Uhr
Hauptbahnhof Südsteig
Infopoint bei Burger King

10.30-11.30 Uhr
Shamima Abbé

15 Uhr

29.10.26

15.30 Uhr
Diana Bersch

30.10.26

15.30 Uhr
Maren Birke
Hamburgische Brücke

Mittwoch

Runter vom Sofa:
Ausflug nach
Lauenburg
Bitte anmelden!

Yoga im Sitzen 8 €

Bibelgespräch

Donnerstag

Spielfreude 😊
Karten-, Würfel-,
Brettspiele

Freitag

„So geht das aber
nicht- oder doch?“
Mehr Gelassenheit im
Umgang mit Menschen
mit herausforderndem
Verhalten entwickeln
Bitte anmelden!

**Im Gemeindebrief und auf der
Homepage der Kirchengemeinde
Alsterbund finden sie viele weitere
Angebote an unseren Standorten:**

**St. Martinus, Paul-Gerhardt,
Martin-Luther und St. Peter.**

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
KG Alsterbund www.alsterbund.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.)



Leben im Alter

**Begegnungsstätte
Martinistraße**

**Programm
Oktober 2026**



Foto: Klaus Kolb

**Tipp:
Singen für Jung
und Alt**

Wir freuen uns auf Sie!