

PROGRAMMHEFT



Erfahrungsträger

HAMBURG ÖFFNET SEINE TÜREN
FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

01. 10. – 05. 10. 2019



Erfahrungsträger

ist eine Veranstaltung der

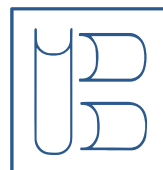


Karin und Walter
Blüchert
Gedächtnisstiftung

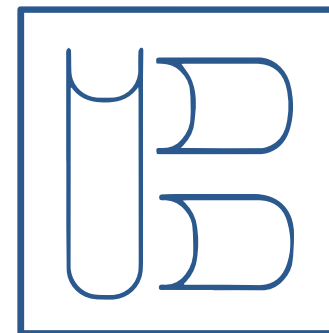


Erfahrungsträger

ist eine Veranstaltung der



Karin und Walter
Blüchert
Gedächtnisstiftung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in den vergangenen Jahren ist in Hamburg ein vielfältiges Angebot für Seniorinnen und Senioren geschaffen worden, um sie in unterschiedlichsten Bereichen als aktiven Teil der Gesellschaft zu erhalten.

Um die Sichtbarkeit des Angebots der Institutionen zu erhöhen und neue Angebote zu schaffen, organisiert die [Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung](#) in der ersten Oktoberwoche viele Veranstaltungen speziell für Seniorinnen und Senioren.

Gemeinsam mit unseren Partnern aus Vereinen, Stiftungen, Institutionen und der Wirtschaft widmen wir uns dem Thema Teilhabe an der Gesellschaft (vornehmlich von Senioren = Erfahrungsträgern). Dabei legen wir den Fokus auf vorhandene Angebote, schaffen neue und wollen zum Nachdenken anregen.

Denn gehen wir alle fair miteinander um und sorgen uns couragiert um unsere Mitbürger, so können wir als Gesellschaft nur gewinnen. Und zwar in jedem Alter. [Weil jeder Mensch zählt.](#)

In dieser Broschüre haben wir unser gesamtes Programm für die Erfahrungsträgerwoche für Sie übersichtlich zusammengestellt.

Es ist unterteilt in die Kategorien [Vitalität, Bewegung und Gesundheit; Kultur und Natur; Technik, Digitalisierung und IT](#) sowie [Sonstiges und Entdeckung](#).

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und natürlich bei der Wahrnehmung der Angebote.

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Zögern Sie nicht und melden Sie sich bei uns. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Ich freue mich, Sie als Erfahrungsträger in unserer Woche begrüßen zu dürfen.

[Magdalena Blüchert](#)
Vorstand der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung

Einführung	3	Freitag, 4. Oktober 2019	
Dienstag, 1. Oktober 2019			
Vitalität, Bewegung und Gesundheit	6 – 22	Vitalität, Bewegung und Gesundheit	115 – 129
Kultur und Natur	23 – 33	Kultur und Natur	130 – 141
Technik, Digitalisierung und IT	34 – 36	Technik, Digitalisierung und IT	142 – 144
Sonstiges und Entdeckung	37 – 41	Sonstiges und Entdeckung	145 – 149
Mittwoch, 2. Oktober 2019		Samstag, 5. Oktober 2019	
Vitalität, Bewegung und Gesundheit	44 – 61	Vitalität, Bewegung und Gesundheit	152 – 162
Kultur und Natur	62 – 73	Kultur und Natur	163 – 169
Technik, Digitalisierung und IT	74 – 76	Technik, Digitalisierung und IT	170 – 171
Sonstiges und Entdeckung	77 – 81	Sonstiges und Entdeckung	172 – 175
Donnerstag, 3. Oktober 2019		Überblick Seniorentreffs	176 – 181
Vitalität, Bewegung und Gesundheit	84 – 95	Hier finden Sie alle kooperierenden Senioren-	
Kultur und Natur	96 – 105	treffs, in denen Sie weitere Programmhefte er-	
Technik, Digitalisierung und IT	106 – 107	halten können. Darüber hinaus können Sie in	
Sonstiges und Entdeckung	108 – 112	der Veranstaltungszeit den Shuttle in Anspruch	
		nehmen und mehr Informationen erhalten.	
		Notizen	182 – 184
		Impressum + Hinweis Herausgeber	185

Vitalität, Bewegung und Gesundheit	Technik, Digitalisierung und IT
Wir sind davon überzeugt, dass Sport, Bewegung und gute Ernährung keine Fragen des Alters sind. Für jede Altersklasse gibt es entsprechend abgestimmte Angebote und Möglichkeiten in unserer Stadt.	Unsere Gesellschaft wurde in den letzten Jahrzehnten vor allem durch die zunehmende Digitalisierung geprägt. Neue Technologien, wie bspw. Smartphones und Co., prägen die neuen Generationen.
Im Folgenden finden Sie Schnupperkurse, Angebote und können für sich neue Sportarten in Hamburg finden.	Doch auch Menschen im fortgeschrittenen Alter wird der Zugang zu und der Umgang mit neuen Technologien immer leichter gemacht.
Entdecken Sie das Richtige für sich und zeigen Sie, wie vital und sportbegeistert auch eine ältere Generation sein kann.	Entdecken Sie in der Projektwoche Erfahrungsträger die neuen Technologien in Form von Workshops und Kursen und zeigen Sie den jungen Generationen, dass die Digitalisierung keine Frage des Alters ist.
Kultur und Natur	Sonstiges und Entdeckung
Die Stadt Hamburg ist nicht zuletzt auch für sein vielfältiges kulturelles Angebot und seine Naturerlebnisse bekannt.	Reisen, Shopping, Kochen, Entspannung Seit jeher ist der Mensch dafür gemacht, neue Dinge auszuprobieren und zu entdecken. Unsere Stadt bietet dahingehend so viel Angebot, wie kaum eine zweite Stadt in Deutschland.
Zahlreiche Organisationen, Institutionen und Vereine haben in Hamburg ein Angebot geschaffen, dass die kulturelle Seite Hamburgs aufzeigt und für ein jedermann zugänglich und nutzbar macht.	Von den angesagten Espace Rooms, bei denen gerätselt und geraten werden muss, bis hin zum Karaoke singen mit Freunden oder spannenden Weinseminaren, bietet Ihnen die Projektwoche Erfahrungsträger viele Möglichkeiten in Hamburg, neue Dinge auszuprobieren und zu testen.
Erleben Sie Hamburg bei außergewöhnlichen Stadtführungen und individuellen Besuchen der vielen Kulturstätten und lernen Sie die einzigartige Natur unserer Stadt kennen.	Gehen Sie auf Entdeckungsreise und nehmen Sie bspw. an Kochkursen oder Schnupperkursen in einer Tanzschule teil.

Dienstag

1. Oktober 2019

Vitalität, Bewegung und Gesundheit	6 – 22
Kultur und Natur	23 – 33
Technik, Digitalisierung und IT	34 – 36
Sonstiges und Entdeckung	37 – 41

Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Alsterfit Steilshooper Straße 293 22309 Hamburg	Sanftes Zirkeltraining In einer kleinen Gruppe wird an speziellen Geräten, die in einem Kreis stehen, gemeinsam, sanft und gezielt der ganze Körper trainiert.	Öffnungszeiten: 09:00 – 14:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung möglich, aber nicht erforderlich: Tel: 040 63 91 74 80	
Aqua Senior Fitness Bäderland: Bille-Bad, Rahlstedt, Holthusenbad, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs mit Ausdauer und Kräftigungsübungen richtet sich an die Generation 60+, die fit und ohne körperliche Einschränkungen ist.	30 – 31,60 € für 4 Termine Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	
Aqua Senior Vital Bäderland: Rahlstedt, Bramfeld, Wandsbek, Elbgaustraße, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs bietet ein sanftes Training in warmem Wasser für alle, die sich fit halten wollen, körperlich aber etwas eingeschränkt sind.	30 – 31,60 € für 4 Termine 1 Std. für 79 € (empfohlen werden 2 Std.) Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Beach Hamburg Alter Teichweg 220 22049 Hamburg	Beachvolleyball, Beach-soccer, Boccia, Vikeringschach u. v. m. Das Gefühl, am Strand zu sein, auch wenn es in Hamburg mal wieder regnet und keine Sonne in Sicht ist – das geht im Beach Hamburg.	Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich mind. 1 Tag vorher: Tel: 040 69 64 61 30 Mail: mail@beachhamburg.de	
beneFit Fitness Hörgensweg 5 Hamburg	beneFit Fitness, Wellness & Kurse 4 Wochen kostenlos testen Fit und gesund bleiben durch spezielle Kursangebote wie Rücken Fit und Yoga oder gezieltes Krafttraining an vollelektronischen Geräten inkl. Betreuung.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Angebot gültig bis 20. Sep. 2019. Für die ersten 50 Schnellstarter.	Keine Anmeldung erforderlich oder gerne ein kostenloses Probetraining inkl. Trainer telefonisch vereinbaren Tel: 040 57 00 66 42	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Maria-Louisen-Straße 63 22301 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 35 76 60 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Alter Wall 65 20457 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 30 03 22 77 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Mittelweg 143 20148 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 42 92 29 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Kattjahren 24 22359 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 79 69 77 61 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Reventlowstraße 66 22605 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 80 08 05 80 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Clever Fit Oehleckerring 40–42 22419 Hamburg	Zirkeltraining, Cardiotraining, Vibrationsplatten (gut bei Osteoporose/Arthrose) Wir nehmen die Senioren an die Hand und begleiten sie durch das Training.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr 19,90 € pro Monat	Anmeldung erforderlich: Anmeldung jederzeit im Studio möglich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Clever Fit Hamburg-Niendorf Ernst-Mittelbach-Ring 49–55 (im NNZ) 22455 Hamburg	• Zirkeltraining • Ausdauertraining • Krafttraining • Kurse (Rückenfit, Yoga, Zumba, BBP, u. v. m) • Massageliege • Solarium • Power Plate • Trainingsplanerstellung • Trainingsbetreuung	Öffnungszeiten: 06:00 – 23:00 Uhr Ein Probetraining gibt es kostenlos und unverbindlich. Bei Anmeldung liegt der monatliche Beitrag je nach Tarif zwischen 19,90 € und 32,90 €. 1. Sep. 2019 – 30. Nov. 2019 Aktionsangebot: Sie trainieren bei Anmeldung 2 Monate für 4,90 € monatlich.	Zum kostenlosen Probetraining kann man sich jederzeit anmelden. Am besten telefonisch unter: 040 55 00 89 66 oder online über unsere Website: www.clever-fit.com Mail: studio@hamburg-niendorf.clever-fit.com	
ELIXIA Hamburg Essener Straße 4 22419 Hamburg	Gesundheitstraining Morgens ohne Rückenschmerzen aufstehen, gesund alt werden oder den Alltag stressfrei meistern. Wir begleiten Sie, damit Ihnen das kinderleicht gelingt. Gesundheitsexperten sind für Sie da und haben verlässliche Lösungen parat. Unser Team ist mit ganzem Herzen bei der Sache und sorgt für einen echten Wohlfühlaufenthalt, damit Ihr Training zum Erlebnis wird.	Öffnungszeiten: 06:30 – 23:00 Uhr Ab 59 € pro Monat Probieren Sie es aus und erleben Sie 7 Tage lang den großen Unterschied! Kostenfrei und unverbindlich.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 53 03 50 35	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Fitness City Nord Überseering 5–15 22297 Hamburg	Seniorenaktion Gültig bis 31. Okt. 2019 für Neukunden Unser Fitnessstudio ist ein Ort der Begegnung und Lebensfreude. Wir unterstützen aktiv dabei, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.	Öffnungszeiten: 10:00 – 22:00 Uhr 6,14 € pro Woche In unserem Haus wird auch Reha-sport (Orthopädie und Lungen-sport) angeboten.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 32 33 66 Mail: mail@fitness-city-nord.de	
HIS e.V. Kleine Unihalle im Sportpark der Universität Turmweg 2 20148 Hamburg	Fit ab 50: Tischtennis und mehr Hier werden Sie an Techniken mit Schlägern, Bällen und Ballmaschi-ne (!) herangeführt. Aufgaben zur Wahrnehmung und flinkem Re-agieren verbessern die Geschick-lichkeit.	Öffnungszeiten: 16:30 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 4 28 38 36 05	
HIS e.V. Große Unihalle im Sportpark der Universität Turmweg 2 20148 Hamburg	Fit ab 50: Inlineskating (Fortgeschrittene) Inlineskating ist eine Herausforde-rung ans Gleichgewicht! Durch sorgfältige Betreuung bleiben alle „junggebliebenen“ Inlineska-ting-Interessierten um die 50 mobil und reaktionsschnell.	Öffnungszeiten: 16:30 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Eignet sich nur für fortgeschritte-ne Skater!	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 4 28 38 36 05	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Holmes Place Ham-burg-Bahrenfeld Gasstraße 2 22761 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich telefo-nisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher: Tel: 040 85 34 40 00 Mail: bahrenfeld@holmesplace.com	
Holmes Place Hamburg Mundsburg Center Bostelreihe 2 22083 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich telefo-nisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher: Tel: 040 28 00 26 26 Mail: hamburgermeile@holmesplace.com	
Hwarang TaekwanDo e.V. Kaemmererufer 12 G 22303 Hamburg	• 15 Min. Meditation/Atemübun-gen • 30 Min. Gymnastik • 45 Min. Taekwondo • Übungen, dem Alter angemes-sen	Öffnungszeiten: 17:00 – 17:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Keine Anmeldung erforderlich. Wir bieten seit Längerem einen Kurs für Eltern und Senioren an. Dieser findet jeweils dienstags (ab 1. Okt.) und donnerstags (ab 3. Okt.) statt. Beginn: 17:00 Uhr Ende: ca. 17:30 Uhr 3. Okt. entfällt wegen Tag der deutschen Einheit.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Justfit Club Lübecker Straße 137 22087 Hamburg	EMS-Training EMS-Training ist ein medizini- sches und physiotherapeutisches Krafttraining für jede Altersgruppe und für den gesamten Körper. Immer mit Personal Trainer und die Trainings dauern nur 20 Min., einmal die Woche. Bekämpft Rücken- sowie Gelenk- schmerzen und baut mittels Reiz- impuls sehr schnell Muskeln auf.	Öffnungszeiten: 10:00 – 20:00 Uhr Kosten: 10 €. Alles wird vor Ort gestellt (Sport- klamotten, Handtücher und Was- ser). Sie brauchen nichts mitzu- bringen.	Anmeldung erforderlich bis 24 Std. vorher: Tel: 040 18 17 03 55 Nur mit Termin möglich. 60 Min. einplanen für die Probestunde. Alles Weitere wird beim Erstge- spräch besprochen.	
Kieser Training HH-Pop- penbüttel Kritenbarg 4 22391 Hamburg	Kostenloses Einführungs- training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens- qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, ge- winnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kosten- los und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwi- schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 100 €.	Anmeldung jederzeit möglich. Entweder persönlich vorbeikom- men oder anrufen: 040 61 16 40 90 Mail: Andreas.Friebel@kieser-training. com Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr In- struktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie idea- les Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Har- burg Hannoversche Straße 83 21079 Hamburg	Kostenloses Einführungs- training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens- qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, ge- winnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kosten- los und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwi- schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 32 90 87 30 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr In- struktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie idea- les Trainingsprogramm.	
Kieser Training HH-Rahl- stedt Helmut-Steidl-Platz 3 22143 Hamburg	Kostenloses Einführungs- training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens- qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, ge- winnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kosten- los und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwi- schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 3 57 70 01 40 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr In- struktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie idea- les Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Beckenbodengymnastik	Öffnungszeiten: 11:15 – 12:30 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Wassergymnastik Findet statt: VHW, Julius-Vosseler-Straße 10	Öffnungszeiten: 14:00 – 14:50 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Wassergymnastik Findet statt: VHW, Julius-Vosseler-Straße 10	Öffnungszeiten: 14:55 – 15:45 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Ohlsdorf Bökweg 21 22337 Hamburg	Gymnastik Seniorengymnastik für Menschen ab 55+, mit anschließendem Kaffeetrinken	Öffnungszeiten: 09:00 – 10:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Tel: 040 55 77 93 80 Mail: ohlsdorf@labhamburg.de	
LAB Ohlsdorf Bökweg 21 22337 Hamburg	Qigong	Öffnungszeiten: 12:30 – 13:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Tel: 040 55 77 93 80 Mail: ohlsdorf@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Tischtennis Tischtennisspielen für mobile 50+ in geselliger Runde.	Öffnungszeiten: 13:00 – 18:00 Uhr	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Lasertag Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Runden dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 13,20 € pro Person (mo.-do.) jede weitere Runde: 4,40 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Karaoke Es können bequem bis zu 16 Personen teilnehmen. Schön wäre eine Gruppengröße ab 10 Personen.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 1 Std.: 79 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Laserspaß in Harburg Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Runden dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 13,20 € pro Person (mo.-do.) jede weitere Runde: 4,40 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Meridian Spa & Fitness In einer Hamburger Meridian-Anlage nach Wahl: Alstertal, Am Michel, Barmbek, Eppendorf, Wandsbek	TESTPAKET PROACTIVE CLUB 1 Monat Mitgliedschaft ohne Vertragsbindung Inkl. Handtuchservice und Getränkepauschale. Inkl. 4 Trainertermine: insgesamt 225 Min. individuelle Trainerbetreuung.	Kosten: 159 € Körperliche und mentale Fitness, Vitalität und Ausgeglichenheit werden in den besten Jahren besonders wichtig für einen erfüllten Alltag. Sie möchten zu alter Stärke zurückfinden oder ganz neue Seiten an sich entdecken? Bei uns erreichen Sie Ihre Bestform – egal in welchem Alter und egal wie lange die letzte Sporteinheit zurückliegt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 65 89-0 Mail: info@meridianspa.de	
Mrs. Sporty (Bramfeld) Bramfelder Chaussee 271–273 22177 Hamburg-Wandsbek	Training für Frauen Für eine Mitgliedschaft haben wir für Sie in diesen Tagen ein attraktives Sonderangebot, das wir Ihnen gern im Club unterbreiten.	Öffnungszeiten: 12:00 – 13:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 63 30 54 44 Mail: club787@club.mrssporty.de	
Mrs. Sporty (Fuhlsbüttel) Kleekamp 5 22339 Hamburg-Nord	Rückentag Für eine Mitgliedschaft haben wir für Sie in diesen Tagen ein attraktives Sonderangebot, das wir Ihnen gern im Club unterbreiten.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Kosten: 1 € Gratis: Beinlymphmassage	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 07 60 92 Mail: club352@web.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Sportspaß Center Altona Jessenstraße 6 22767 Hamburg	Gymnastik, Centerrundgang im Anschluss Wer möchte im Alter nicht fit bleiben oder werden? Auch die älteren Senioren, die noch keinen Sport in Angriff genommen oder bereits Einschränkungen haben, sind in diesem Kurs gut aufgehoben.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center Berliner Tor Westphalensweg 11 20099 Hamburg	Best Age Fitness Intensives Ganzkörpertraining für die fitten älteren Jahrgänge.	Öffnungszeiten: 11:30 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center Billstedt Möllner Landstraße 8 22111 Hamburg	Qigong Mithilfe der speziellen Qigong-Übungen können Sie den Energiefluss in Ihrem Körper verbessern und die Lebensenergie „Qi“ harmonisieren.	Öffnungszeiten: 10:00 – 11:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Sportspaß Center City Nord Überseering 19 22297 Hamburg	Tanz und Bewegung Sie haben Freude an Musik und Rhythmus und möchten den Takt fürs Leben noch bis ins hohe Alter halten? Tanzen macht Spaß und hält fit!	Öffnungszeiten: 11:30 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center Harburg Harburger Ring 10 21073 Hamburg	Tanz und Bewegung Sie haben Freude an Musik und Rhythmus und möchten den Takt fürs Leben noch bis ins hohe Alter halten? Tanzen macht Spaß und hält fit!	Öffnungszeiten: 14:30 – 15:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Tennis Park Witthöft Holsteiner Tor 2 22043 Hamburg	Tennisspielen für alle Spielertreff – offen für jedermann/ jedefrau und in jeder Spielstärke.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr 10 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tennis@witthoeft.de	
Turn- und Sportverein Berne e.V. Volkshaus Berne Saselheider Weg 6 22159 Hamburg	„Fit + fröhlich“ – ein rückengerechtes Bewegungsprogramm	Öffnungszeiten: 09:00 – 10:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Programm findet statt im Phönix-saal.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 04 42 88-0 Mail: service@tusberne.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Turn- und Sportverein Berne e.V. Volkshaus Berne Saselheider Weg 6 22159 Hamburg	„Fit + fröhlich“ – ein rückengerechtes Bewegungsprogramm	Öffnungszeiten: 10:15 – 11:15 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Programm findet statt im Phönix-saal.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 04 42 88 0 Mail: service@tusberne.de	
Turn- und Sportverein Berne e.V. Volkshaus Berne Saselheider Weg 6 22159 Hamburg	Wirbelsäulengymnastik	Öffnungszeiten: 18:00 – 19:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Programm findet statt im Spiegel-saal.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 04 42 88 0 Mail: service@tusberne.de	
Turn- und Sportverein Berne e.V. tus BERNE-Vereinszentrum Berner Allee 64 A 22159 Hamburg	Zumba®-Gold	Öffnungszeiten: 10:00 – 11:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Programm findet statt in der Mehrzweckhalle.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 04 42 88 0 Mail: service@tusberne.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zu Gesundheit im Alter und verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 07:00 – 08:30 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und andere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zu Gesundheit im Alter und verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 17:00 – 22:00 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und andere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	

Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Älter Besser Käkenflur 30 22419 Hamburg	Liedersingen älter & besser Langenhorn öffnet die wöchentliche Chorprobe für alle Interessierten und Singlustigen zu einem gut gelaunten gemeinsamen Liedersingen.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0176 21 64 99 01 Mail: aelter-besser@gmx.de ella Kulturhaus Langenhorn Ganz wichtig bei uns: Lachen und Spaß haben!	
Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez • Tag 1 – intuitives Malen • Tag 2 – kreatives Malen • Tag 3 – Zeichnen und Malen • Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen! Für alle Niveaus geeignet.	Öffnungszeiten: 10:00 – 13:00 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.	



Kultur und Natur					Dienstag, 1. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez • Tag 1 – intuitives Malen • Tag 2 – kreatives Malen • Tag 3 – Zeichnen und Malen • Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen! Für alle Niveaus geeignet.	Öffnungszeiten: 15:30 – 18:00 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 oder Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.		Die Malbucht® Caspar-Voght-Straße 44 20535 Hamburg	Keramik bemalen In der Malbucht® kannst du Keramikrohlinge nach eigenen Vorstellungen bemalen. Wir haben viele Hilfsmittel, damit auch Anfänger zum Erfolg kommen. Die Keramik ist spülmaschinenfest und lebensmittelecht, nachdem sie von uns glasiert und gebrannt wurde – und somit alltags-tauglich.	Öffnungszeiten: 14:00 – 19:00 Uhr 8 – 25 € pro Person. Wir bieten immer wieder Kurse zu speziellen Maltechniken an – bitte im Laden erfragen.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 90 30 60 Mail: info@diemalbucht.de	
Barkassen-Meyer St. Pauli Landungsbrücken Brücke 2 und 6 20359 Hamburg	Große Hafenrundfahrt 1-stündige Rundfahrt mit der Barkasse oder dem Fahrgastschiff: kompakt durch den Hafen mit Containerterminals und -schiffen, durch die Speicherstadt (tideabhängig) und vorbei an tagesaktuellen Highlights.	Öffnungszeiten: 11:00 – 15:00 Uhr 13 € pro Person	Bitte 15 Min. vor Abfahrt im Büro melden.		Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Besuch der Elbphilharmonie Plaza Die Aussichtsplattform auf 37 m Höhe ist ein Publikumsmagnet. Täglich kommen bis zu 17.000 Gäste, um den Ausblick auf Stadt und Hafen zu genießen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 00:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Die Besucherkapazität ist begrenzt, daher wird der Besuch über die Ausgabe von kostenlosen Plaza-Tickets geregelt.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Kultur und Natur					Dienstag, 1. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Konzerthausführungen Für Gäste, die den Konzertbereich besichtigen wollen, ohne ein Konzert zu besuchen, werden tagsüber Hausführungen angeboten, die vom Kaispeicher über die Plaza bis in den Großen Saal führen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 15 € pro Person Es finden auch barrierefreie Konzerthausführungen statt.	Anmeldung erforderlich: Information und Buchung unter: www.elbphilharmonie.de/fuehrungen		Früher-Vogel Atelier Mendelssohnstraße 13 (Eingang Hof Paul-Dessau-Straße 4) 22761 Hamburg-Bahrenfeld Das malwerk Atelier befindet sich im 2. OG, ein Fahrstuhl ist nicht vorhanden.	Früher-Vogel Atelier Malen, zeichnen, experimentieren. Offenes Atelier für Kunstinteressierte. Hier können Sie mit prof. Anleitung und Materialien kreativ werden.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:30 Uhr 24 € pro Termin inkl. Material. Ermäßigt 18 € pro Termin inkl. Material.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 85 50 67 01 Mail: info@malwerk-hamburg.de	
ErlebnisWald Trappenkamp Tannenhof 24635 Daldorf	Ein Tag im Erlebniswald Ermäßigte Eintrittspreise für Hamburger Senioren über 65 Jahre (mit Personalausweis)	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 5 € pro Person weitgehend barrierefrei	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 04328 17 04 80 Mail: info@erlebniswald-trappenkamp.de		Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.	Besuch der Greenpeace-Ausstellung Besucherinnen und Besucher erfahren, wie unser Konsumverhalten mit weltweiten Umweltproblemen zusammenhängt, und finden Lösungen und Tipps für den Alltag.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 3 06 18-120 Mail: ausstellung@greenpeace.de	
Erotic Art Museum Bernhard-Nocht-Straße 79 20359 Hamburg	Geschichte des Erotic Art Museum mit Führung durch die aktuelle Ausstellung In der Präsenzausstellung zu sehen sind Werke des Collagekünstlers Friedrich Frahm und die erotischen Fotografien des renommierten Fotografen Günter Zint. Im Wechsel gibt es thematische Ausstellungen rund um den Eros und seine vielfältigen Spielarten.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Wenige Sitzgelegenheiten, Gruppengröße 15 Personen wäre ideal.	Anmeldung erforderlich: Mail: office@erotic-art-museum.com		Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.	Vortrag und Ausstellungsbesuch bei Greenpeace Wann, wo und warum wurde Greenpeace gegründet? Wo steht Greenpeace heute? Und wie kann sich jede und jeder für eine lebenswerte Umwelt einsetzen?	Öffnungszeiten: 14:30 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Anmeldung erforderlich bis zum 25. Sep. 2019: Tel: 040 3 06 18-120 Mail: ausstellung@greenpeace.de	



Kultur und Natur					Dienstag, 1. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
HSV-Museum Sylvesterallee 7 22525 Hamburg	Ermäßigter Museumseintritt Das HSV-Museum vermittelt die Geschichte und die Erfolge des HSV. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Volksparkstadion zu besichtigen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person Stadionführung und Museumsbesuch 8 € statt 12 €; nur Museum 4 € statt 6 €	Keine Anmeldung erforderlich. Öffentliche Führungen: 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr Keine Führungen an Heimspieltagen.		kunstforum matthäus Gemeindehaus der Kirchengemeinde Nienstedten Elbchaussee 408 22609 Hamburg	Vortrag Veranstaltung im Rahmen der Vortragsreihe „Das Tier in der Kunst“. Thema: „Der Hund in der englischen Kunst“. Referentin: Katrin Plümpe M. A.	Beginn: 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Veranstaltungsort nicht rollstuhlgerecht	Keine Anmeldung erforderlich.	
Kaffeemuseum Rösterei Burg St. Annenufer 2 20457 Hamburg	KAFFEEVERKOSTUNG Die Geschichte des Kaffeefilters Erleben Sie, wie wichtig die Zubereitungsweise für den Geschmack ist. Ausprobieren und verkosten.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:00 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mail: info@kaffeemuseum-burg.de		LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Malen und Zeichnen	Öffnungszeiten: 13:00 – 16:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
kunstforum matthäus Schloßkirche Ahrensburg Am Alten Markt 7 22926 Ahrensburg	Vortrag Veranstaltung im Rahmen der Vortragsreihe „Das Tier in der Kunst“. Thema: „Affen als Spiegelbild in der Kunst“. Referent: Dr. Jochen Schröder	Beginn: 19:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Veranstaltungsort nicht rollstuhlgerecht.	Keine Anmeldung erforderlich.		LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Aquarellmalen	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
					LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Malen macht glücklich	Öffnungszeiten: 17:00 – 18:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	



Kultur und Natur					Dienstag, 1. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Englischer Gesprächskreis für Anfänger	Öffnungszeiten: 16:00 – 17:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de			Michael-Otto-Institut im NABU Goosstroot 1 24861 Bergenhusen	Weißstorchausstellung In unserer Ausstellung erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Weißstorch sowie die Flusslandschaft der Eider-Tree-ne-Sorge-Region. Die Ausstellung ist barrierefrei gestaltet, außerdem gibt es in der Ausstellung einen Naturshop, in dem Sie gerne vorbeischaun und stöbern können.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Kinder: 1 €; Erwachsene: 3 €; ermäßigt (Behinderte, Schüler, Studenten, Gruppenermäßigung ab 20 Personen): 1,50 € Kleine Führung: 20 € + 1,50 € pro Teilnehmer Große Führung: 30 € + 1,50 € pro Teilnehmer	Anmeldung erforderlich: Tel: 04885 5 70 Mail: Michael-Otto-Institut@NABU.de
Malschule Tanja Gott Flughafenstraße 79 22419 Hamburg	Kunst zur Kaffeezeit Ein Workshop zu verschiedenen künstlerischen Aufgaben. Es kann in netter Runde gezeichnet und/oder gemalt werden.	Öffnungszeiten: 16:00 – 18:00 Uhr 16 € pro Termin Nicht behindertengerecht/Toilette ist im Keller. Gerne Malkittel mitbringen, sofern vorhanden. Alle Materialien sind inklusive.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0179 2 23 35 69 Mail: ateliergott@web.de			Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt Rothenbaumchaussee 64 20148 Hamburg	Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt Jeden Donnerstag zwischen 16:00 Uhr und 21:00 Uhr ist der Eintritt für alle Besucher/-innen frei.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Regulär: 8,50 €; ermäßigt: 4,50 € 30. Okt. 2019, 14:00 Uhr: „Erste Dinge. Öffentliche demenzsensible Führung.“ Voranmeldung erwünscht.	Keine Anmeldung erforderlich. Museumsdienst Hamburg Tel: 040 4 28 13 10 Mail: info@museumsdienst-hamburg.de
MARTINierLeben Martinistraße 33 20251 Hamburg	Kultur- und Kaffeezeit Luftballon- und Reigentanz – Olaf Krämer, ehemaliger Pastor am Ohlsdorfer Friedhof, erzählt von ungewöhnlichen Ritualen und neuen Bestattungstrends.	Öffnungszeiten: 15:30 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Keine Anmeldung erforderlich.			Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg Steintorplatz 20099 Hamburg	Museumsbesuch Besuchen Sie eines der bedeutendsten Museen für Gestaltung in Europa und eines der beliebtesten in Hamburg – einschließlich aller laufenden Sonderausstellungen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Informationen zu laufenden Sonderausstellungen unter www.mkg-hamburg.de



Kultur und Natur					Dienstag, 1. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Panoptikum Spielbudenplatz 3 20359 Hamburg	Ermäßigter Eintritt im Pan-optikum Im Panoptikum treffen Sie seit 140 Jahren über 120 Wachsfiguren. Fotografieren ist erwünscht, ein Gratis-Audioguide liefert Informationen zu den VIP.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:00 Uhr 6 € pro Person Nicht barrierefrei.	Keine Anmeldung erforderlich. Einfach an der Kasse den Ausweis vorlegen.		Spicy’s Gewürzmuseum Am Sandtorkai 34 20457 Hamburg	Museumsbesuch Rund 1.000 Exponate erzählen die Geschichte der Gewürze vom Anbau bis zum Fertigprodukt. Es stehen Gewürze in Säcken und auf Tischen zur Verfügung zum Riechen und Anfassen und weitere 50 Stück in Dosen zum Probieren.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr 4 € inkl. 1 Tüte Pfeffer als Eintrittskarte Im 2. Stock ohne Fahrstuhl: Originalspeicherboden.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Polizeimuseum Hamburg Carl-Cohn-Straße 39 22297 Hamburg	Highlightführungen Im größten Polizeimuseum Deutschlands erfahren Besucher alles über die Methoden der Kriminaltechnik und die 200-jährige Geschichte der Hamburger Polizei.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:00 Uhr 6 € ermäßigter Eintritt Rentenausweis notwendig	Anmeldung empfohlen: Tel: 040 42 86-6 80 80 Mail: polizeimuseum@polizei.hamburg.de		Tierpark Hagenbeck Haupteingang Lokstedter Grenzstraße 2 22527 Hamburg	Kaffee und Kuchen in der Flamingo-Lodge Einladung zu Kaffee und Kuchen vom 1. Okt. bis 4. Okt. 2019 um 14:30 Uhr in der Flamingo-Lodge am Eismeer mit einem Ansprechpartner aus dem Tierpark.	Öffnungszeiten: 14:30 – 15:30 Uhr 20 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist auf 50 Personen limitiert. An jedem dieser 4 Tage wird um 14:30 Uhr ein Mitarbeiter des Tierparks für eine halbe Stunde zur Verfügung stehen, um die Fragen der Besucher zu beantworten.	
Polizeimuseum Hamburg Carl-Cohn-Straße 39 22297 Hamburg	Museumsbesuch Im größten Polizeimuseum Deutschlands erfahren Besucher alles über die Methoden der Kriminaltechnik und die 200-jährige Geschichte der Hamburger Polizei.	Öffnungszeiten: 11:00 – 17:00 Uhr 6 € ermäßigter Eintritt Rentenausweis notwendig	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 42 86-6 80 80 Mail: polizeimuseum@polizei.hamburg.de						



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Deutscher Senioren ComputerClub Hamburg e.V. Oehleckerring 6 A 22419 Hamburg	Kurse und Arbeitsgemeinschaften PC, Tablet, Smartphone Angebote zu PC-Grundkenntnissen, Internet-/E-Mail-Nutzung, Textverarbeitung, Präsentationen, Diashow- und Videobearbeitung, Fotobearbeitung, Fotobüchern, Grafikprogrammen sowie weitere Angebote auf Anfrage.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 96 € pro Jahr Mindestalter: 50 Jahre Täglich 10 bis 18 Teilnehmer nach Stundenplan oder Absprache.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 53 16 92 67 Mail: info@dsc-hamburg.de	
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Computerkurs PC, Tablet und Smartphone.	Öffnungszeiten: 10:00 – 14:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Computer für Anfänger PC, Tablet und Smartphone.	Öffnungszeiten: 13:15 – 14:15 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Computer für Anfänger PC, Tablet und Smartphone.	Öffnungszeiten: 14:15 – 15:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Jung und Alt entdecken gemeinsam die digitale Welt Großeltern, Onkel und Tanten sowie Freunde kommen gemeinsam mit ihren jungen Verwandten oder Bekannten zu uns und werden von unseren erfahrenen Trainern angeleitet und betreut. Themen sind allgemeine Programmierung, Spieleentwicklung, Robotik und Videoproduktion.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:30 Uhr 10 € pro Person Senioren und Großeltern mit Kindern ab 7 Jahre	Anmeldung bis 30. Sep. 2019: Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Rund um PC, Laptop und Smartphones Wir helfen Ihnen beim Umgang mit Ihren Geräten und beantworten Ihre Fragen.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € pro Person Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Smartphone mit.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
SEINS Senioren Internet Service e. K. Am Elisabethgehölz 14 20535 Hamburg	Neue Medien individuell verstehen und ihre Nutzung erlernen Wir unterrichten und beraten Senioren/Seniorinnen seit 2001 in moderner Technik. Alles rund um PC, Smartphone und Internet – Technik verbindet Generationen – und wir zeigen wie.	Öffnungszeiten: 09:00 – 17:00 Uhr 26,50 € pro Std. Einzelunterricht/Individuelle Beratung – auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 25 33 13 10 Mobil: 0171 9 32 82 05 Mail: info@seinsnet.de	
Tonlabor HAW Hamburg Finkenau 35 22081 Hamburg	Rundgang durch das Tonlabor mit Einblicken in Musikproduktion und Filmton mit Tobias Falke, Ingenieur und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Tonlabor.	Öffnungszeiten: 14:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. barrierefrei	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tonlabor@haw-hamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Big Break Hamburg Brandstwiete 1 20457 Hamburg	20 % Rabatt von montags bis freitags mit dem Code STAYSHARP bei unserem Escape Game mitten in der Hamburger Innenstadt! Rätsel lösen, im Team zusammenarbeiten und in eine spannende Geschichte abtauchen! Schafft Ihr es, bevor die Zeit abläuft? Bei unserem Escape Game im Herzen Hamburgs taucht ihr in eine andere Welt ab und erlebt eine unvergessliche Stunde voller Aufregung!	Beginn: 13:00 Uhr Die Preise hängen davon ab, wie viele Personen am Spiel teilnehmen. Der Preis pro Person bewegt sich normalerweise zwischen 21 € und 37,50 € pro Person, je nach Gruppengröße. Der Rabatt von 20 % wird auf den Gesamtpreis angerechnet.	Terminvereinbarung vorher nötig: Tel: 040 30 39 22 22 Mail: info@bigbreakhamburg.com www.bigbreakhamburg.com	
Deadline Escape Games Moorfleeter Straße 15 22113 Hamburg	Deadline Escape Games mit 30 % Preisnachlass Unsere Spielräume können pro Raum mit 2–6 Personen gespielt werden.	Mit 6 Personen zahlt jeder Teilnehmer nur 15 € statt 22 €. Dies funktioniert über unsere Website www.deadline-escape.de Mit dem Gutscheincode „Herein-spaziert30“ reduziert sich der Betrag um 30 %. Dieser Code gilt ausschließlich für den Raum Prison Break, weil sich dieser gut für Einsteiger eignet.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 89 72 85 85 Mail: mandy@deadline-escape.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Escape Room Stresemanstraße 161 22769 Hamburg	Escape Room Taucht für 60 Min. mit Freunden oder der Familie in eine atmo-sphärische Welt ein. Stellt euch der Herausforderung und rätselt euch gemeinsam ans Ziel.	Öffnungszeiten: 15:30 – 21:30 Uhr Preise variieren je nach Teilneh-merzahl im Raum: 22 € – 38 € pro Person. Auf Einschränkungen/Krankheiten (bspw. Epilepsie), Schwanger-schaft oder Herzschrittmacher müssen Teilnehmer vor dem Event hinweisen. Bei Fragen kontaktie-ren Sie uns bitte vor der Buchung. Benötigte Hilfsmittel wie (Lese-) Brillen bitte mitbringen.	Anmeldung erforderlich: Onlinebuchungen spätestens 1 Tag vorher: www.adventure-team.eu Buchungen am Telefon spätes-tens 3 Std. vorher: Mobil: 0176 43 24 94 32 Mail: hallo@adventure-team.eu	
Große Hafenrundfahrt Abfahrt/Ankunft: Anleger Vorset-zen beim roten Feuerschiff. U3-Bahn-Station Baumwall (Elb-philharmonie), Ausgang Vorset-zen. Kasse: auf der Promenade, rechts neben dem Espresso House. Busparkplatz: in der Straße Vor-setzen in Fahrtrichtung Osten.	Die Fahrt führt durch die Speicherstadt, zu Werftan-lagen und zu einem Con-tainerterminal. Natürlich geht es auch zur Hafen-City und zur Elbphilharmonie.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Die 1-stündige Große Hafenrund-fahrt kostet 16 € statt 20 €.	Bitte kommen Sie 15 Min. vor der Abfahrt zu unserer Kasse. Mail: info@barkassen-centrale.de Die Fahrt in die Speicherstadt ist abhängig vom Wasserstand.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Bridge mit Vork	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Handarbeiten	Öffnungszeiten: 13:00 – 15:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Singels 60+ Unternehmungslustige Singles ab 60, die gern Ausflüge machen.	Öffnungszeiten: 15:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Gedächtnistraining und Frühstück Wir frühstücken gemeinsam vor dem Gedächtnistraining.	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:15 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Darts Unternehmungslustige Singles ab 60, die gern Ausflüge machen.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Heiligs Stöffle Nähwerkstatt für Anfänger und Könner.	Öffnungszeiten: 18:00 – 21:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
Schachschule Hamburg Schellingstraße 41 22089 Hamburg	Schnupperkurs Schach für Einsteiger oder Wiedereinsteiger Schach ist ein faszinierender Sport in jedem Alter, der hilft, geistig fit zu bleiben, und der gemeinsam Spaß macht. Unser Trainer bringt Interessierten die Schachregeln und erste Taktiken bei; erste Partien können gespielt werden.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € inkl. Brötchen und Kaffee Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern statt.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 94 96 06 07 Mail: kontakt@schachschule-hamburg.de	
Stadtzentrum Schenefeld Kiebitzweg 2 22869 Schenefeld	Bridgeunterricht für Anfänger Der Deutsche Meister im Bridge-spielen, Ralph Retzlaff, wird den Unterricht geben. Dazu sind Senioren und junge Leute gleichermaßen eingeladen. Zu jedem Spieltag können maximal 16 Teilnehmer angenommen werden.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung bis zum 30. Sep. 2019 Tel: 040 57 01 39 63 Mail: wg@szs.sh	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
TeamEscape Hamburg Bremer Reihe 24 20099 Hamburg	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 14:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	
TeamEscape Hamburg Ferdinandstraße 3 20095 Hamburg	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 14:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	
U-Boot-Besichtigung St. Pauli Fischmarkt 10 20359 Hamburg	U-Boot-Besichtigung, auf Wunsch mit Führung Ein technisches Abenteuer erwartet Sie, bei dem Sie in eines der größten nichtatomaren Jagd- und Spionage-U-Boote seiner Zeit hinabsteigen können	Öffnungszeiten: 16:00 – 20:00 Uhr Besichtigung: 7 € pro Person. Und für die Führung zusätzlich: 4 € pro Person.	Keine Anmeldung erforderlich. Nicht barrierefrei! Nichts für Bewegungseingeschränkte und Sie sollten keine Platzangst haben!	



Mittwoch

2. Oktober 2019

Vitalität, Bewegung und Gesundheit	44 – 61
Kultur und Natur	62 – 73
Technik, Digitalisierung und IT	74 – 76
Sonstiges und Entdeckung	77 – 81

Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Alsterfit Steilshooper Straße 293 22309 Hamburg	Sanftes Zirkeltraining In einer kleinen Gruppe wird an speziellen Geräten, die in einem Kreis stehen, gemeinsam, sanft und gezielt der ganze Körper trainiert.	Öffnungszeiten: 09:00 – 14:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung möglich, aber nicht erforderlich: Tel: 040 63 91 74 80	
Aqua Senior Fitness Bäderland: Bille-Bad, Rahlstedt, Holthusenbad, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs mit Ausdauer und Kräftigungsübungen richtet sich an die Generation 60+, die fit und ohne körperliche Einschränkungen ist.	30 – 31,60 € für 4 Termine Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de Oder direkt im Bad.	
Aqua Senior Vital Bäderland: Rahlstedt, Bramfeld, Wandsbek, Elbgaustraße, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs bietet ein sanftes Training in warmem Wasser für alle, die sich fit halten wollen, körperlich aber etwas eingeschränkt sind.	30 – 31,60 € für 4 Termine 1 Std. für 79 € (empfohlen werden 2 Std.) Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de Oder direkt im Bad.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Beach Hamburg Alter Teichweg 220 22049 Hamburg	Beachvolleyball, Beach-soccer, Boccia, Vikeringschach u. v. m. Das Gefühl, am Strand zu sein, auch wenn es in Hamburg mal wieder regnet und keine Sonne in Sicht ist – das geht im Beach Hamburg.	Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. 1. Beachvolleyball nach Absprache auch mit Trainer möglich 2. Das Angebot kann nur bei vorheriger Reservierung und bei verfügbaren freien Feldern genutzt werden 3. Getränke und Speisen werden nach Verbrauch abgerechnet	Anmeldung erforderlich mind. einen Tag vorher: Tel: 040 69 64 61 30 Mail: mail@beachhamburg.de	
beneFit Fitness Hörgensweg 5 22523 Hamburg	beneFit Fitness, Wellness & Kurse 4 Wochen kostenlos testen Fit und gesund bleiben durch spezielle Kursangebote wie Rücken Fit und Yoga oder gezieltes Krafttraining an vollelektronischen Geräten inkl. Betreuung.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Angebot gültig bis 20. Sep. 2019. Für die ersten 50 Schnellstarter.	Keine Anmeldung erforderlich oder gerne ein kostenloses Probetraining inkl. Trainer telefonisch vereinbaren. Tel: 040 57 00 66 42	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Boberger Reitverein Hamburg e.V. Billwerder Billdeich 256 21033 Hamburg	Pferdeerlebnistag Pferde, deren Bedürfnisse und die Stallabläufe kennenlernen; Pferde pflegen und führen (kein Reiten); Kaffee und Kuchen im Reetdachhaus.	Öffnungszeiten: 09:00 – 12:00 Uhr 25 € pro Person, Bezahlung in bar vor Ort	Anmeldung erforderlich unter: Mobil: 0174 6 93 87 84 Mail: info@boberger-reitverein.de • Angebot für Senioren, die gut zu Fuß sind und keine Hilfsmittel benötigen • Wetterfeste und schmutzabweisende Kleidung • Feste Schuhe • Handschuhe • Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen	
Bodystreet Maria-Louisen-Straße 63 22301 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 35 76 60 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Alter Wall 65 20457 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 30 03 22 77 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Mittelweg 143 20148 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 42 92 29 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Kattjahren 24 22359 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 79 69 77 61 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Reventlowstraße 66 22605 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 80 08 05 80 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Clever Fit Oehleckerring 40–42 22419 Hamburg	Zirkeltraining, Cardiotraining, Vibrationsplatten (gut bei Osteoporose/Arthrose) Wir nehmen die Senioren an die Hand und begleiten sie durch das Training.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr 19,90 € pro Monat	Anmeldung erforderlich: Anmeldung jederzeit im Studio möglich.	
Clever Fit Hamburg-Niendorf Ernst-Mittelbach-Ring 49–55 (im NNZ) 22455 Hamburg	• Zirkeltraining • Ausdauertraining • Krafttraining • Kurse (Rückenfit, Yoga, Zumba, BBP, u. v. m.) • Massageliege • Solarium • Power Plate • Trainingsplanerstellung • Trainingsbetreuung Wir sind ein familiäres Fitnessstudio, in dem jeder, ob jung oder alt, willkommen ist. Mit unserer persönlichen Betreuung werden wir versuchen, Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele bestmöglich zu unterstützen.	Öffnungszeiten: 06:00 – 23:00 Uhr Ein Probetraining gibt es kostenlos und unverbindlich. Bei Anmeldung liegt der monatliche Beitrag je nach Tarif zwischen 19,90 € und 32,90 €. 1. Sep. 2019 – 30. Nov. 2019 Aktionsangebot: Sie trainieren bei Anmeldung 2 Monate für 4,90 € monatlich.	Zum kostenlosen Probetraining kann man sich jederzeit anmelden. Am besten telefonisch unter: 040 55 00 89 66 Oder online über unsere Website: www.clever-fit.com Mail: studio@hamburg-niendorf.clever-fit.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
ELIXIA Hamburg Essener Straße 4 22419 Hamburg	Gesundheitstraining Morgens ohne Rückenschmerzen aufstehen, gesund alt werden oder den Alltag stressfrei meistern. Wir begleiten Sie, damit Ihnen das kinderleicht gelingt. Gesundheitsexperten sind für Sie da und haben verlässliche Lösungen parat. Unser Team ist mit ganzem Herzen bei der Sache und sorgt für einen echten Wohlfühlaufenthalt, damit Ihr Training zum Erlebnis wird.	Öffnungszeiten: 06:30 – 23:00 Uhr Ab 59 € pro Monat Probieren Sie es aus und erleben Sie 7 Tage lang den großen Unterschied! Kostenfrei und unverbindlich. Behindertengerechter Zugang, spezielle Kurse für Senioren, Präventionskurse, RehaSport, Physiotherapie.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 53 03 50 35	
Fitness City Nord Überseering 5–15 22297 Hamburg	Seniorenaktion Gültig bis 31. Okt. 2019 für Neukunden Unser Fitnessstudio ist ein Ort der Begegnung und Lebensfreude. Wir unterstützen aktiv dabei, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.	Öffnungszeiten: 07:30 – 22:00 Uhr 6,14 € pro Woche In unserem Haus wird auch Rehasport (Orthopädie und Lungensport) angeboten.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 32 33 66 Mail: mail@fitness-city-nord.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
HIS e.V. Turnhalle im Sportpark der Universität Turmweg 2 20148 Hamburg	Fit und geschickt Dieses Training schult nicht nur Ihren Körper, sondern auch den Geist! Schnelleres Erkennen, Entscheiden und sicheres Handeln sind Ziel des Kurses.	Öffnungszeiten: 17:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 4 28 38 36 05	
Holmes Place Hamburg-Bahrenfeld Gasstraße 2 22761 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher Tel: 040 85 34 40 00 Mail: bahrenfeld@holmesplace.com	
Holmes Place Hamburg Mundsburg Center Bostelreihe 2 22083 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher Tel: 040 28 00 26 26 Mail: hamburgermeile@holmesplace.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
HolstenTherme GmbH Norderstraße 8 24568 Hamburg	Wassergymnastik Spontan dabei sein: Das täglich wechselnde Gymnastikprogramm mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnübungen verbessert die körperliche Fitness (Flachwasserkurs im ErlebnisBad).	Öffnungszeiten: 11:15 – 11:45 Uhr 9,90 € – 24 € pro Person Der Kurs ist im Eintrittspreis der HolstenTherme inklusive.	Keine Anmeldung erforderlich.	
ISV Alsterdorf Haus der Familie Bei der Schilleroper 16 22767 Hamburg	Fit ohne Grenzen ein einfaches Bewegungsangebot für Menschen mit und ohne Behinderung. Wir suchen Menschen, die Lust haben, Menschen mit Behinderung bei einfachen Bewegungsspielen zu unterstützen und mit ihnen Sport zu machen.	Öffnungszeiten: 18:00 – 19:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 50 77 30 33 Mail: info@isv-alsterdorf.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Justfit Club Lübecker Straße 137 22087 Hamburg	EMS-Training EMS-Training ist ein medizinisches und physiotherapeutisches Krafttraining für jede Altersgruppe und für den gesamten Körper. Immer mit Personal Trainer und die Trainings dauern nur 20 Min., einmal die Woche. Bekämpft Rücken- sowie Gelenkschmerzen und baut mittels Reizimpuls sehr schnell Muskeln auf.	Öffnungszeiten: 10:00 – 20:00 Uhr Kosten: 10 € Alles wird vor Ort gestellt (Sportklamotten, Handtücher und Wasser). Sie brauchen nichts mitzubringen.	Anmeldung erforderlich bis 24 Std. vorher: Tel: 040 18 17 03 55 Nur mit Termin möglich. 60 Min. einplanen für die Probestunde. Alles Weitere wird beim Erstgespräch besprochen.	
Kieser Training HH-Poppenbüttel Kritenbarg 4 22391 Hamburg	Kostenloses Einführungstraining, Krafttraining für Gesundheit und Lebensqualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 100 €.	Anmeldung jederzeit möglich. Entweder persönlich vorbeikommen oder anrufen: 040 61 16 40 90 Mail: Andreas.Friebel@kieser-training.com Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Harburg Hannoversche Straße 83 21079 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens-qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kosten-los und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwi-schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 32 90 87 30 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr In-struktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie idea-les Trainingsprogramm.	
Kieser Training HH-Rahlstedt Helmut-Steidl-Platz 3 22143 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens-qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Ge-sundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kosten-los und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwi-schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 3 57 70 01 40 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, be-gleitet Sie bei Ihrem ersten Trai-ning und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Nordic Walking Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Hagendeel	Öffnungszeiten: 10:00 – 11:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Qigong	Öffnungszeiten: 10:00 – 11:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Spaziergang Hamburg Treffpunkt: U-Bahn-Haltestelle Hagendeel	Öffnungszeiten: 14:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
Lab Mümmelmannsberg Oskar-Schlemmer-Straße 21 20259 Hamburg	Gymnastik	Öffnungszeiten: 09:30 – 11:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 715 34 18 Mail: muemmelmannsberg@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Rückengymnastik	Öffnungszeiten: 10:30 – 11:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Seniorengymnastik	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Work-out Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken	Öffnungszeiten: 20:00 – 21:15 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Lasertag Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Runden dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 13,20 € pro Person (mo.-do.). Jede weitere Runde: 4,40 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Karaoke Es können bequem bis zu 16 Personen teilnehmen. Schön wäre eine Gruppengröße ab 10 Personen.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 1 Stunde: 79 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Laserspaß in Harburg Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Runden dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 13,20 € pro Person (mo.-do.) jede weitere Runde: 4,40 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Meridian Spa & Fitness In einer Hamburger Meridian-Anlage nach Wahl: Alstertal, Am Michel, Barmbek, Eppendorf, Wandsbek Hamburg	TESTPAKET PROACTIVE CLUB 1 Monat Mitgliedschaft ohne Vertragsbindung Inkl. Handtuchservice und Getränkepauschale. Inkl. 4 Trainertermine: insgesamt 225 Min. individuelle Trainerbetreuung.	Kosten: 159 € Körperliche und mentale Fitness, Vitalität und Ausgeglichenheit werden in den besten Jahren besonders wichtig für einen erfüllten Alltag. Sie möchten zu alter Stärke zurückfinden oder ganz neue Seiten an sich entdecken? Bei uns erreichen Sie Ihre Bestform – egal in welchem Alter und egal wie lange die letzte Sporteinheit zurückliegt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 65 89 0 Mail: info@meridianspa.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Mrs. Sporty (Fuhlsbüttel) Kleekamp 5 22339 Hamburg-Nord	Schmerzfrei in Schulter- und Nackenbereich Für eine Mitgliedschaft haben wir für Sie in diesen Tagen ein attraktives Sonderangebot, das wir Ihnen gern im Club unterbreiten.	Öffnungszeiten: 09:00 – 20:00 Uhr Kosten: 1 € Gratis: Beinlymphmassage.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 07 60 92 Mail: club352@web.de	
Nordisch Fight Club e.V. Waldörfer Straße 332 22047 Hamburg-Nord	Fitnesskurs „Just Move“ Abwechslungsreiches funktionelles Ganzkörpertraining. Das Konzept basiert auf den Grundlagen aus allgemeiner Fitness, Leichtathletik und Kampfsport.	Öffnungszeiten: 09:00 – 10:15 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Schnuppertag ist kostenlos. Danach 19.90 € mtl. Nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center Altona Jessenstraße 6 22767 Hamburg	Best Age Fitness Intensives Ganzkörpertraining für die fitten älteren Jahrgänge.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Sportspaß Center Berliner Tor Westphalensweg 11 20099 Hamburg	Gymnastik + Relax, Centerrundgang im Anschluss Gymnastik und Entspannung vereint in einem Kurs.	Öffnungszeiten: 10:30 – 11:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center City Nord Überseering 19 22297 Hamburg	Rücken Balance, Center-rundgang im Anschluss Unser Rückgrat muss tagtäglich große Lasten tragen, hält uns aufrecht und ist oftmals Spiegel der Seele gleichermaßen. Rücken Balance wirkt ausgleichend und richtet sich an alle, deren Rückengesundheit bereits beeinträchtigt ist.	Öffnungszeiten: 11:15 – 12:15 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center Harburg Harburger Ring 10 21073 Hamburg	Energy Dance Hier ist das Motto „Raus aus dem Kopf und rein in den Körper!“. Es erwartet Sie ein umfassendes Training zu motivierender Musik. Fließende, harmonische und einfache Bewegungsabläufe werden gepaart mit Spaß, Energie und Flow.	Öffnungszeiten: 11:30 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Tennis Park Witthöft Holsteiner Tor 2 22043 Hamburg	Tennisspielen für alle Spielertreff – offen für jedermann/ jedefrau und in jeder Spielstärke.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr 10 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tennis@witthoeft.de	
Turn- und Sportverein Berne e.V. Volkshaus Berne Saselheider Weg 6 22159 Hamburg	Wirbelsäulengymnastik	Öffnungszeiten: 08:45 – 09:45 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Programm findet statt im Ver- sammlungsraum.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 04 42 88-0 Mail: service@tusberne.de	
Turn- und Sportverein Berne e.V. Volkshaus Berne Saselheider Weg 6 22159 Hamburg	Gymnastik für SIE	Öffnungszeiten: 10:00 – 11:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Programm findet statt im Phönix- saal.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 04 42 88-0 Mail: service@tusberne.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zu Gesundheit im Alter und verbesserten physi- schen und geistigen Wohlbefin- den bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 07:00 – 15:00 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und an- dere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zu Gesundheit im Alter und verbesserten physi- schen und geistigen Wohlbefin- den bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 18:00 – 22:15 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und an- dere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Altonaer Museum Museumstraße 23 22765 Hamburg	Vorführung Lauenburger Raths-Apotheke Ein magischer, geruchsintensiver Ort: Was die Apotheke früher einmal war, führt die prachtvolle Lauenburger Raths-Apotheke aus dem 18. Jahrhundert vor Augen und Nase.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:00 Uhr 8,50 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich.		Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez - Tag 1 – intuitives Malen - Tag 2 – kreatives Malen - Tag 3 – Zeichnen und Malen - Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen! Für alle Niveaus geeignet.	Öffnungszeiten: 15:30 – 18:30 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.	
Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez - Tag 1 – intuitives Malen - Tag 2 – kreatives Malen - Tag 3 – Zeichnen und Malen - Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen! Für alle Niveaus geeignet.	Öffnungszeiten: 10:00 – 13:00 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.		Barkassen-Meyer St. Pauli Landungsbrücken Brücke 2 und 6 20359 Hamburg	Große Hafenrundfahrt 1-stündige Rundfahrt mit der Barkasse oder dem Fahrgastschiff: kompakt durch den Hafen mit Containerterminals und -schiffen, durch die Speicherstadt (tideabhängig) und vorbei an tagesaktuellen Highlights.	Öffnungszeiten: 11:00 – 15:00 Uhr 13 € pro Person	Bitte 15 Min. vor Abfahrt im Büro melden.	



Kultur und Natur					Mittwoch, 2. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Die Malbucht® Caspar-Voght-Straße 44 20535 Hamburg	Keramik bemalen In der Malbucht® kannst du Keramikrohlinge nach eigenen Vorstellungen bemalen. Wir haben viele Hilfsmittel, damit auch Anfänger zum Erfolg kommen.	Öffnungszeiten: 14:00 – 19:00 Uhr	Anmeldung erforderlich:			Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Konzerthausführungen Für Gäste, die den Konzertbereich besichtigen wollen, ohne ein Konzert zu besuchen, werden tagsüber Hausführungen angeboten, die vom Kaispeicher über die Plaza bis in den Großen Saal führen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr	Anmeldung erforderlich:
		8 – 25 € pro Person	Tel: 040 21 90 30 60			Mail: info@diemalbucht.de	Information und Buchung unter: www.elbphilharmonie.de/fuehrungen		
		Wir bieten immer wieder Kurse zu speziellen Maltechniken an – bitte im Laden erfragen.						15 € pro Person	
		Die Keramik ist spülmaschinenfest und lebensmittelecht, nachdem sie von uns glasiert und gebrannt wurde – und somit alltagstauglich.						Es finden auch barrierefreie Konzerthausführungen statt.	
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Besuch der Elbphilharmonie Plaza Die Aussichtsplattform auf 37 m Höhe ist ein Publikumsmagnet. Täglich kommen bis zu 17.000 Gäste, um den Ausblick auf Stadt und Hafen zu genießen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 00:00 Uhr	Keine Anmeldung erforderlich.			ErlebnisWald Trappenkamp Tannenhof 24635 Daldorf	Ein Tag im Erlebniswald Ermäßigte Eintrittspreise für Hamburger Senioren über 65 Jahre (mit Personalausweis).	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr	Keine Anmeldung erforderlich.
		Die Teilnahme ist kostenlos.					Tel: 04328 17 04 80		
		Die Besucherkapazität ist begrenzt, daher wird der Besuch über die Ausgabe von kostenlosen Plaza-Tickets geregelt.						5 € pro Person	Mail: info@erlebniswald-trappenkamp.de
								Weitgehend barrierefrei.	
						ELKA® Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter Poppenbüttel Hamburg	Informationsveranstaltung Englisch für Senioren Unser spezielles Konzept ermöglicht Ihnen tagsüber, in kleinen, homogenen Gruppen, einen mühelosen (Wieder-)Einstieg in die englische Sprache.	Beginn: 10:00 Uhr	Anmeldung erforderlich:
						Die Teilnahme ist kostenlos.	Tel: 040 63 97 31 00		
								Die Infoveranstaltung und Schnupperstunde sind kostenlos. Die anschließenden Kurskosten belaufen sich auf ca. 90 € pro Monat.	Mail: sigrid.oehlckers@elka-lernen.de



Kultur und Natur					Mittwoch, 2. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Erotic Art Museum Bernhard-Nocht-Straße 79 20359 Hamburg	Geschichte des Erotic Art Museum mit Führung durch die aktuelle Ausstellung In der Präsenzausstellung zu sehen sind Werke des Collagenkünstlers Friedrich Frahm und die erotischen Fotografien des renommierten Fotografen Günter Zint. Im Wechsel gibt es thematische Ausstellungen rund um den Eros und seine vielfältigen Spielarten.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Wenige Sitzgelegenheiten, Gruppengröße 15 Personen wäre ideal.	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: office@erotic-art-museum.com			Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg	Vortrag und Ausstellungsbesuch bei Greenpeace Wann, wo und warum wurde Greenpeace gegründet? Wo steht Greenpeace heute? Und wie kann sich jede und jeder für eine lebenswerte Umwelt einsetzen?	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.; alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Anmeldung erforderlich bis zum 25. Sep. 2019: Tel: 040 3 06 18 120 Mail: ausstellung@greenpeace.de
Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg	Besuch der Greenpeace-Ausstellung Besucherinnen und Besucher erfahren, wie unser Konsumverhalten mit weltweiten Umweltproblemen zusammenhängt, und finden Lösungen und Tipps für den Alltag.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.; alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 3 06 18-120 Mail: ausstellung@greenpeace.de			Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg	Vortrag: „Die Arktis – drohen schwarze Zeiten für ein weißes Paradies?“ Eines der letzten nahezu unberührten Naturparadiese dieser Erde ist bedroht: die Arktis. Erfahren Sie mehr über diesen faszinierenden Lebensraum und seine Gefährdung.	Öffnungszeiten: 19:30 – 21:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.; alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 3 06 18 120 Mail: ausstellung@greenpeace.de



Kultur und Natur					Mittwoch, 2. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg	Vortrag: „Bis weit in die Zukunft Großes bewirken“ Schützen Sie unsere Erde bis weit über das eigene Dasein hinaus. Erfahren Sie mehr über Testamente und stellen Sie Ihre Fragen zum gemeinnützigen Vererben.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.; alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Anmeldung erforderlich: bis zum 25. Sep. 2019 Tel: 040 3 06 18-120 Mail: ausstellung@greenpeace.de			LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Klub Lyrika Literaturclub für russisch sprechende Menschen ab 55 +	Öffnungszeiten: 11:00 – 13:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de
HSV-Museum Sylvesterallee 7 22525 Hamburg	Ermäßigter Museumseintritt Das HSV-Museum vermittelt die Geschichte und die Erfolge des HSV. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Volksparkstadion zu besichtigen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person Stadionführung und Museumsbesuch 8 € statt 12 €; nur Museum 4 € statt 6 € Öffentliche Führungen: 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr Keine Führungen an Heimspieltagen.	Keine Anmeldung erforderlich.			LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Englisch Englisch für Wiedereinsteiger	Öffnungszeiten: 16:15 – 17:45 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de
						LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Klönschnack Klönschnack bei Kaffee und Kuchen	Öffnungszeiten: 12:30 – 14:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de
						Louie’s grünepflaume Bahrenfelder Straße 79 c/o S’Fachl 22765 Hamburg	90 Min. Fermentierspaß Sie erleben in unserem bunten Fermentationskurs, wie z. B. Tee zu Louies leckerem Kombucha wird. Fermentation einfach und spannend zum Selbstaushüben. Sauer macht lustig!	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0172 6 06 01 44 Mail: louis@gruenepflaume.de



Kultur und Natur					Mittwoch, 2. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Medienlieferdienst Die Medienboten Bücherhalle Barmbek Poppenhusenstraße 12 22305 Hamburg	Medienlieferdienst Besuch von einen ehrenamtlichen Medienboten nach individueller Absprache.	Bücherhallenkarte 15 € pro Jahr (wird bei Bedürftigkeit unbürokratisch erlassen). Kein Zeitraum eingetragen.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 26 37 83 Mail: medienboten@buecherhallen.de			Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg Steintorplatz 20099 Hamburg	Museumsbesuch Besuchen Sie eines der bedeutendsten Museen für Gestaltung in Europa und eines der beliebtesten in Hamburg – einschließlich aller laufenden Sonderausstellungen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Informationen zu laufenden Sonderausstellungen unter www.mkg-hamburg.de
Michael-Otto-Institut im NABU Goosstroot 1 24861 Bergenhusen	Weißstorchausstellung In unserer Ausstellung erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Weißstorch sowie die Flusslandschaft der Eider-Tree-ne-Sorge-Region. Die Ausstellung ist barrierefrei gestaltet, außerdem gibt es in der Ausstellung einen Naturshop, in dem Sie gerne vorbeischaun und stöbern können.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Kinder: 1 €; Erwachsene: 3 €; ermäßigt (Behinderte, Schüler, Studenten, Gruppenermäßigung ab 20 Personen): 1,50 €; Kleine Führung: 20 € + 1,50 € pro Teilnehmer. Große Führung: 30 € + 1,50 € pro Teilnehmer.	Anmeldung erforderlich: Tel: 04885 5 70 Mail: Michael-Otto-Institut@NABU.de			Panoptikum Spielbudenplatz 3 20359 Hamburg	Ermäßigter Eintritt im Panoptikum Im Panoptikum treffen Sie seit 140 Jahren über 120 Wachsfiguren. Fotografieren ist erwünscht, ein Gratis-Audioguide liefert Informationen zu den VIP.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:00 Uhr 6 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Einfach an der Kasse den Ausweis vorlegen. Nicht barrierefrei.
Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt Rothenbaumchaussee 64 20148 Hamburg	Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt 30. Okt. 2019, 14:00 Uhr: „Erste Dinge. Öffentliche demenzsensible Führung.“ (Voranmeldung erwünscht).	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Regulär: 8,50 €; ermäßigt: 4,50 € Jeden Donnerstag zwischen 16:00 Uhr und 21:00 Uhr ist der Eintritt für alle Besucher/-innen frei.	Keine Anmeldung erforderlich. Museumsdienst Hamburg Tel: 040 4281310 Mail: info@museumsdienst-hamburg.de			Polizeimuseum Hamburg Carl-Cohn-Straße 39 22297 Hamburg	Highlightführungen Im größten Polizeimuseum Deutschlands erfahren Besucher alles über die Methoden der Kriminaltechnik und die 200-jährige Geschichte der Hamburger Polizei.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:00 Uhr 6 € ermäßigter Eintritt Rentenausweis notwendig	Anmeldung empfohlen Tel: 040 42 86 6 80 80 Mail: polizeimuseum@polizei.hamburg.de



Kultur und Natur					Mittwoch, 2. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Polizeimuseum Hamburg Carl-Cohn-Straße 39 22297 Hamburg	Museumsbesuch Im größten Polizeimuseum Deutschlands erfahren Besucher alles über die Methoden der Kriminaltechnik und die 200-jährige Geschichte der Hamburger Polizei.	Öffnungszeiten: 11:00 – 17:00 Uhr 6 € ermäßigter Eintritt Rentenausweis notwendig.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 42 86 6 80 80 Mail: polizeimuseum@polizei.hamburg.de			St. Michaelis Kirche Hauptkirche St. Michaelis Englische Planke 1 20459 Hamburg	Wii-Spielen im Micheltreff Der Spaß und die Bewegung bei unterschiedlichen Sportarten stehen im Mittelpunkt des Nachmittags.	Öffnungszeiten: 14:30 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Der Micheltreff ist barrierefrei.	Keine Anmeldung erforderlich.
Porzellanfräulein Preystraße 8 22303 Hamburg	Keramik selbst bemalen Sie können Keramik selbst bemalen und eine Woche später glasiert und gebrannt wieder abholen. Wir stehen mit Rat, Tat und Hilfsmitteln zur Seite.	Öffnungszeiten: 14:00 – 16:30 Uhr 30 % Rabatt Die Preise richten sich nach der gewählten Keramik; Teller, Becher und Müslischalen kosten zwischen 16 € und 20 €.	Anmeldung erforderlich bis zum 25. Sep. 2019: Tel: 040 52 59 78 55 Mail: kontakt@porzellanfraeulein.de			Tierpark Hagenbeck Haupteingang Lokstedter Grenzstraße 2 22527 Hamburg	Kaffee und Kuchen in der Flamingo-Lodge Einladung zu Kaffee und Kuchen vom 1. bis 4. Okt. 2019 um 14:30 Uhr in der Flamingo-Lodge am Eismeer mit einem Ansprechpartner aus dem Tierpark.	Öffnungszeiten: 14:30 – 15:30 Uhr 20 € pro Person Das Angebot ist auf 50 Personen limitiert. An jedem dieser 4 Tage wird um 14.30 Uhr ein Mitarbeiter des Tierparks für eine halbe Stunde zur Verfügung stehen, um die Fragen der Besucher zu beantworten.	Keine Anmeldung erforderlich.
Spicy's Gewürzmuseum Am Sandtorkai 34 20457 Hamburg	Museumsbesuch Rund 1.000 Exponate erzählen die Geschichte der Gewürze vom Anbau bis zum Fertigprodukt. Es stehen Gewürze in Säcken und auf Tischen zur Verfügung zum Riechen und Anfassen und weitere 50 Stück in Dosen zum Probieren.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr 4 € inkl. 1 Tüte Pfeffer als Eintrittskarte Im 2. Stock ohne Fahrstuhl: Originalspeicherboden.	Keine Anmeldung erforderlich.						



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Deutscher Senioren Com-puterClub Hamburg e.V. Oehleckerring 6 A 22419 Hamburg	Kurse und Arbeitsgemein-schaften PC, Tablet, Smartphone Angebote zu PC-Grundkenntnis-sen, Internet-/E-Mail-Nutzung, Textverarbeitung, Präsentationen, Diashow- und Videobearbeitung, Fotobearbeitung, Fotobüchern, Grafikprogrammen sowie weitere Angebote auf Anfrage.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 96 € pro Jahr Mindestalter: 50 Jahre Täglich 10 bis 18 Teilnehmer nach Stundenplan oder Absprache.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 53 16 92 67 Mail: info@dsc-hamburg.de	
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Computerkurs PC, Tablet und Smartphone.	Öffnungszeiten: 10:00 – 14:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Computerkurs auf Rus-sisch	Öffnungszeiten: 10:00 – 14:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
Lab Mümmelmannsberg Oskar-Schlemmer-Straße 21 20259 Hamburg	Wii-Bowling	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 715 34 18 Mail: muemmelmannsberg@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	PC-Hilfe PC-Hilfe/-Beratung/-Training	Öffnungszeiten: 12:00 – 13:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Wii-Bowling Digitaler Spaß und Bewegung beim Bowling ohne Bücken und schwere Kugeln.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Jung und Alt entdecken gemeinsam die digitale Welt Großeltern, Onkel und Tanten sowie Freunde kommen gemein-sam mit ihren jungen Verwandten oder Bekannten zu uns und wer-den von unseren erfahrenen Trai-nern angeleitet und betreut. Themen sind allgemeine Pro-grammierung, Spieleentwicklung, Robotik und Videoproduktion.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:30 Uhr Senioren und Großeltern mit Kin-dern ab 7 Jahre: 10 € pro Person	Anmeldung bis 30. Sep. 2019: Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Rund um PC, Laptop und Smartphones Wir helfen Ihnen beim Umgang mit Ihren Geräten und beantworten Ihre Fragen.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € pro Person Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Smartphone mit.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	
SEINS Senioren Internet Service e. K. Am Elisabethgehölz 14 20535 Hamburg	Neue Medien individuell verstehen und ihre Nutzung erlernen Wir unterrichten und beraten Senioren/Seniorinnen seit 2001 in moderner Technik. Alles rund um PC, Smartphone und Internet – Technik verbindet Generationen – und wir zeigen wie.	Öffnungszeiten: 09:00 – 17:00 Uhr 26,50 € pro Std. Einzelunterricht/Individuelle Beratung – auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 25 33 13 10 Mobil: 0171 9 32 82 05 Mail: info@seinsnet.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Big Break Hamburg Brandstwiete 1 20457 Hamburg	20 % Rabatt von montags bis freitags mit dem Code STAYSHARP bei unserem Escape Game mitten in der Hamburger Innenstadt! Rätsel lösen, im Team zusammenarbeiten und in eine spannende Geschichte abtauchen! Schafft Ihr es, bevor die Zeit abläuft? Bei unserem Escape Game im Herzen Hamburgs taucht ihr in eine andere Welt ab und erlebt eine unvergessliche Stunde voller Aufregung!	Beginn: 13:00 Uhr Die Preise hängen davon ab, wie viele Personen am Spiel teilnehmen. Der Preis pro Person bewegt sich normalerweise zwischen 21 € und 37,50 € pro Person, je nach Gruppengröße. Der Rabatt von 20 % wird auf den Gesamtpreis angerechnet.	Terminvereinbarung vorher nötig: Tel: 040 30 39 22 22 Mail: info@bigbreakhamburg.com www.bigbreakhamburg.com	
Deadline Escape Games Moorfleeter Straße 15 22113 Hamburg	Deadline Escape Games mit 30 % Preisnachlass Unsere Spielräume können pro Raum mit 2–6 Personen gespielt werden.	Mit 6 Personen zahlt jeder Teilnehmer nur 15 € statt 22 €. Dies funktioniert über unsere Website www.deadline-escape.de Mit dem Gutscheincode „Hereinspaziert30“ reduziert sich der Betrag um 30 %. Dieser Code gilt ausschließlich für den Raum Prison Break, weil sich dieser gut für Einsteiger eignet.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 89 72 85 85 Mail: mandy@deadline-escape.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Escape Room Stresemanstraße 161 22769 Hamburg	Escape Room Taucht für 60 Min. mit Freunden oder der Familie in eine atmosphärische Welt ein. Stellt euch der Herausforderung und rätselt euch gemeinsam ans Ziel.	Öffnungszeiten: 15:30 – 21:30 Uhr Preise variieren je nach Teilnehmerzahl im Raum: 22 € – 38 € pro Person. Auf Einschränkungen/Krankheiten (bspw. Epilepsie), Schwangerschaft oder Herzschrittmacher müssen Teilnehmer vor dem Event hinweisen. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte vor der Buchung. Benötigte Hilfsmittel wie (Lese-) Brillen bitte mitbringen.	Anmeldung erforderlich: Onlinebuchungen spätestens 1 Tag vorher: www.adventure-team.eu Buchungen am Telefon spätestens 3 Std. vorher: Mobil: 0176 43 24 94 32 Mail: hallo@adventure-team.eu	
Große Hafenrundfahrt Abfahrt/Ankunft: Anleger Vorsetzen beim roten Feuerschiff. U3-Bahn-Station Baumwall (Elbphilharmonie), Ausgang Vorsetzen. Kasse: auf der Promenade, rechts neben dem Espresso House. Busparkplatz: in der Straße Vorsetzen in Fahrtrichtung Osten.	Die Fahrt führt durch die Speicherstadt, zu Werftanlagen und zu einem Containerterminal. Natürlich geht es auch zur Hafen-City und zur Elbphilharmonie.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Die 1-stündige Große Hafenrundfahrt kostet 16 € statt 20 €.	Bitte kommen Sie 15 Min. vor der Abfahrt zu unserer Kasse. Mail: info@barkassen-centrale.de Die Fahrt in die Speicherstadt ist abhängig vom Wasserstand.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Bingo/Spiele	Beginn: 14:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Fit im Kopf Gedächtnistraining und mehr; spielerisch und Spaß	Öffnungszeiten: 11:15 – 12:45 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Bingo	Beginn: 15:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
Schachschule Hamburg Schellingstraße 41 22089 Hamburg	Schnupperkurs Schach für Einsteiger oder Wiedereinsteiger Schach ist ein faszinierender Sport in jedem Alter, der hilft, geistig fit zu bleiben, und der gemeinsam Spaß macht. Unser Trainer bringt Interessierten die Schachregeln und erste Taktiken bei; erste Partien können gespielt werden.	Öffnungszeiten: 10:30 Uhr – 12:00 Uhr Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern statt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 0160 94 96 06 07 Mail: kontakt@schachschule-hamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Stadtzentrum Schenefeld Kiebitzweg 2 22869 Schenefeld	Bridgeunterricht für Anfänger Der Deutsche Meister im Bridge-spielen, Ralph Retzlaff, wird den Unterricht geben. Dazu sind Senioren und junge Leute gleichermaßen eingeladen. Zu jedem Spieltag können maximal 16 Teilnehmer angenommen werden.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung bis zum 30. Sep. 2019: Tel: 040 57 01 39 63 Mail: wg@szs.sh	
TeamEscape Hamburg Bremer Reihe 24 20099 Hamburg	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	
TeamEscape Hamburg Ferdinandstraße 3 20095 Hamburg	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
U-Boot-Besichtigung St. Pauli Fischmarkt 10 20359 Hamburg	U-Boot-Besichtigung, auf Wunsch mit Führung Ein technisches Abenteuer erwartet Sie, bei dem Sie in eines der größten nichtatomaren Jagd- und Spionage-U-Boote seiner Zeit hinabsteigen können.	Öffnungszeiten: 16:00 – 20:00 Uhr Besichtigung: 7 € pro Person Und für die Führung zusätzlich: 4 € pro Person. Nicht barrierefrei! Nichts für Bewegungseingeschränkte und Sie sollten keine Platzangst haben!	Keine Anmeldung erforderlich.	



Donnerstag

3. Oktober 2019

Vitalität, Bewegung und Gesundheit	84	–	95
Kultur und Natur	96	–	105
Technik, Digitalisierung und IT	106	–	107
Sonstiges und Entdeckung	108	–	112

Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Aqua Senior Fitness Bäderland: Bille-Bad, Rahlstedt, Holthusenbad, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs mit Ausdauer und Kräftigungsübungen richtet sich an die Generation 60+, die fit und ohne körperliche Einschränkungen ist.	30 – 31,60 € für 4 Termine Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	
Aqua Senior Vital Bäderland: Rahlstedt, Bramfeld, Wandsbek, Elbgaustraße, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs bietet ein sanftes Training in warmem Wasser für alle, die sich fit halten wollen, körperlich aber etwas eingeschränkt sind.	30 – 31,60 € für 4 Termine 1 Std. für 79 € (empfohlen werden 2 Std.). Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	
Beach Hamburg Alter Teichweg 220 22049 Hamburg	Beachvolleyball, Beachsoccer, Boccia, Viskingschach u. v. m. Das Gefühl, am Strand zu sein, auch wenn es in Hamburg mal wieder regnet und keine Sonne in Sicht ist – das geht im Beach Hamburg.	Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. 1. Beachvolleyball nach Absprache auch mit Trainer möglich 2. Das Angebot kann nur bei vorheriger Reservierung und bei verfügbaren freien Feldern genutzt werden 3. Getränke und Speisen werden nach Verbrauch abgerechnet	Anmeldung erforderlich mind. 1 Tag vorher: Tel: 040 69 64 61 30 Mail: mail@beachhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
beneFit Fitness Hörgensweg 5 22523 Hamburg	beneFit Fitness, Wellness & Kurse 4 Wochen kostenlos testen Fit und gesund bleiben durch spezielle Kursangebote wie Rücken Fit und Yoga oder gezieltes Krafttraining an vollelektronischen Geräten inkl. Betreuung.	Öffnungszeiten: 08:00 – 22:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Angebot gültig bis 20. Sep. 2019. Für die ersten 50 Schnellstarter.	Keine Anmeldung erforderlich oder gerne ein kostenloses Probetraining inkl. Trainer telefonisch vereinbaren: Tel: 040 57 00 66 42	
Bodystreet Maria-Louisen-Straße 63 22301 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 35 76 60 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Alter Wall 65 20457 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 30 03 22 77 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Mittelweg 143 20148 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 42 92 29 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Kattjahren 24 22359 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 79 69 77 61 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Reventlowstraße 66 22605 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 80 08 05 80 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Vitalität, Bewegung und Gesundheit					Donnerstag, 3. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Clever Fit Oehleckerring 40–42 22419 Hamburg	Zirkeltraining, Cardiotraining, Vibrationsplatten (gut bei Osteoporose/Arthrose) Wir nehmen die Senioren an die Hand und begleiten sie durch das Training.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr 19,90 € pro Monat	Anmeldung erforderlich: Anmeldung jederzeit im Studio möglich.		ELIXIA Hamburg Essener Straße 4 22419 Hamburg	Gesundheitstraining Morgens ohne Rückenschmerzen aufstehen, gesund alt werden oder den Alltag stressfrei meistern. Wir begleiten Sie, damit Ihnen das kinderleicht gelingt. Gesundheitsexperten sind für Sie da und haben verlässliche Lösungen parat. Unser Team ist mit ganzem Herzen bei der Sache und sorgt für einen echten Wohlfühlaufenthalt, damit Ihr Training zum Erlebnis wird.	Öffnungszeiten: 06:30 – 23:00 Uhr Ab 59 € pro Monat Probieren Sie es aus und erleben Sie 7 Tage lang den großen Unterschied! Kostenfrei und unverbindlich. Behindertengerechter Zugang, spezielle Kurse für Senioren, Präventionskurse, RehaSport, Physiotherapie.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 53 03 50 35	
Clever Fit Hamburg-Niendorf Ernst-Mittelbach-Ring 49–55 (im NNZ) 22455 Hamburg	• Zirkeltraining • Ausdauertraining • Krafttraining • Kurse (Rückenfit, Yoga, Zumba, BBP, u. v. m.) • Massageliege • Solarium • Power Plate • Trainingsplanerstellung • Trainingsbetreuung Wir sind ein familiäres Fitnessstudio, in dem jeder, ob jung oder alt, willkommen ist. Mit unserer persönlichen Betreuung werden wir versuchen, Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele bestmöglich zu unterstützen.	Öffnungszeiten: 06:00 – 23:00 Uhr Ein Probetraining gibt es kostenlos und unverbindlich. Bei Anmeldung liegt der monatliche Beitrag je nach Tarif zwischen 19,90 € und 32,90 €. 1. Sep. 2019 – 30. Nov. 2019 Aktionsangebot: Sie trainieren bei Anmeldung 2 Monate für 4,90 € monatlich.	Zum kostenlosen Probetraining kann man sich jederzeit anmelden. Am besten telefonisch unter: 040 55 00 89 66 Oder online über unsere Website: www.clever-fit.com Mail: studio@hamburg-niendorf.clever-fit.com		Fitness City Nord Überseering 5–15 22297 Hamburg	Seniorenaktion Gültig bis 31. Okt. 2019 für Neukunden Unser Fitnessstudio ist ein Ort der Begegnung und Lebensfreude. Wir unterstützen aktiv dabei, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.	Öffnungszeiten: 10:00 – 22:00 Uhr 6,14 € pro Woche In unserem Haus wird auch Rehasport (Orthopädie und Lungensport) angeboten.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 32 33 66 Mail: mail@fitness-city-nord.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Holmes Place Hamburg-Bahrenfeld Gasstraße 2 22761 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher Tel: 040 85 34 40 00 Mail: bahrenfeld@holmesplace.com	
Holmes Place Hamburg Mundsburg Center Bostelreihe 2 22083 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher Tel: 040 28 00 26 26 Mail: hamburgermeile@holmesplace.com	
Justfit Club Lübecker Straße 137 22087 Hamburg	EMS-Training EMS-Training ist ein medizinisches und physiotherapeutisches Krafttraining für jede Altersgruppe und für den gesamten Körper. Immer mit Personal Trainer und die Trainings dauern nur 20 Min., einmal die Woche. Bekämpft Rücken- sowie Gelenkschmerzen und baut mittels Reizimpuls sehr schnell Muskeln auf.	Öffnungszeiten: 10:00 – 20:00 Uhr Kosten: 10 € Alles wird vor Ort gestellt (Sportklamotten, Handtücher und Wasser). Sie brauchen nichts mitzubringen.	Anmeldung erforderlich bis 24 Std. vorher: Tel: 040 18 17 03 55 Nur mit Termin möglich. 60 Min. einplanen für die Probestunde. Alles Weitere wird beim Erstgespräch besprochen.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Poppenbüttel Kritenbarg 4 22391 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebensqualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 100 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 61 16 40 90 Mail: Andreas.Friebel@kieser-training.com Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	
Kieser Training HH-Harburg Hannoversche Straße 83 21079 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebensqualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 32 90 87 30 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Rahlstedt Helmut-Steidl-Platz 3 22143 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens-qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Testen Sie Kieser Training kosten-los und unverbindlich. Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Bei Abschluss eines Abos zwi-schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 3 57 70 01 40 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, be-gleitet Sie bei Ihrem ersten Trai-ning und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Lasertag Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Run-den dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 13,20 € pro Person (mo.-do.); jede weitere Runde: 4,40 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Karaoke Es können bequem bis zu 16 Per-sonen teilnehmen. Schön wäre eine Gruppengröße ab 10 Perso-nen.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 1 Stunde: 79 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Laserspaß in Harburg Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Run-den dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 13,20 € pro Person (mo.-do.); jede weitere Runde: 4,40 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Meridian Spa & Fitness In einer Hamburger Meridian-An-lage nach Wahl: Alstertal, Am Mi-chel, Barmbek, Eppendorf, Wandsbek Hamburg	TESTPAKET PROACTIVE CLUB 1 Monat Mitgliedschaft ohne Vertragsbindung Inkl. Handtuchservice und Ge-tränkepauschale. Inkl. 4 Trainertermine: insgesamt 225 Min. individuelle Trainerbe-treuung.	Kosten: 159 € Körperliche und mentale Fitness, Vitalität und Ausgeglichenheit werden in den besten Jahren be-sonders wichtig für einen erfüllten Alltag. Sie möchten zu alter Stärke zurückfinden oder ganz neue Sei-ten an sich entdecken? Bei uns erreichen Sie Ihre Best-form – egal in welchem Alter und egal wie lange die letzte Sportein-heit zurückliegt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 65 89 0 Mail: info@meridianspa.de	
Mrs. Sporty (Bramfeld) Bramfelder Chaussee 271–273 22177 Hamburg-Wandsbek	Training für Frauen Für eine Mitgliedschaft haben wir für Sie in diesen Tagen ein attrak-tives Sonderangebot, das wir Ihnen gern im Club unterbreiten.	Öffnungszeiten: 12:00 – 13:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 63 30 54 44 Mail: club787@club.mrssporty.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Sportspaß Center Altona Jessenstraße 6 22767 Hamburg	Physio-Fitness Physio-Fitnesskurs	Öffnungszeiten: 17:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Tennis Park Witthöft Holsteiner Tor 2 22043 Hamburg	Tennisspielen für alle Spielertreff – offen für jedermann/ jedefrau und in jeder Spielstärke.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr 10 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tennis@witthoeft.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zu Gesundheit im Alter und verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 06:45 – 07:15 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und andere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zu Gesundheit im Alter und verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 18:00 – 22:00 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und andere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	



Kultur und Natur					Donnerstag, 3. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez - Tag 1 – intuitives Malen - Tag 2 – kreatives Malen - Tag 3 – Zeichnen und Malen - Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen!	Öffnungszeiten: 10:00 – 13:00 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden. Für alle Niveaus geeignet.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.		Barkassen-Meyer St. Pauli Landungsbrücken Brücke 2 und 6 20359 Hamburg	Große Hafenrundfahrt 1-stündige Rundfahrt mit der Barkasse oder dem Fahrgastschiff: kompakt durch den Hafen mit Containerterminals und -schiffen, durch die Speicherstadt (tideabhängig) und vorbei an tagesaktuellen Highlights.	Öffnungszeiten: 11:00 – 15:00 Uhr 13 € pro Person	Bitte 15 Min. vor Abfahrt im Büro melden.	
					Die Malbucht® Caspar-Voght-Straße 44 20535 Hamburg	Keramik bemalen In der Malbucht® kannst du Keramikrohlinge nach eigenen Vorstellungen bemalen. Wir haben viele Hilfsmittel, damit auch Anfänger zum Erfolg kommen.	Öffnungszeiten: 14:00 – 19:00 Uhr 8 – 25 € pro Person Wir bieten immer wieder Kurse zu speziellen Maltechniken an – bitte im Laden erfragen. Die Keramik ist spülmaschinenfest und lebensmittelecht, nachdem sie von uns glasiert und gebrannt wurde – und somit alltags-tauglich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 90 30 60 Mail: info@diemalbucht.de	
Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez - Tag 1 – intuitives Malen - Tag 2 – kreatives Malen - Tag 3 – Zeichnen und Malen - Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen!	Öffnungszeiten: 15:30 – 18:30 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden. Für alle Niveaus geeignet.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.						



Kultur und Natur					Donnerstag, 3. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Besuch der Elbphilharmonie Plaza Die Aussichtsplattform auf 37 m Höhe ist ein Publikumsmagnet. Täglich kommen bis zu 17.000 Gäste, um den Ausblick auf Stadt und Hafen zu genießen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 23:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Die Besucherkapazität ist begrenzt, daher wird der Besuch über die Ausgabe von kostenlosen Plaza-Tickets geregelt.	Keine Anmeldung erforderlich.		GeoPark Nordisches Steinreich Mönkebergstraße 17 20095 Hamburg	GeoPark: ein geologischer Stadtpaziergang Heiße Wüsten, tropische Meere und die Katastrophen der Erdgeschichte. Erleben Sie an Hamburgs Steinen Erd- und Klimageschichte von Milliarden Jahren.	Öffnungszeiten: 14:00 – 16:00 Uhr 19 € pro Person Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Zeitreise.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 04547 15 93 15 Mail: info@geopark-nordisches-steinreich.de	
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Konzerthausführungen Für Gäste, die den Konzertbereich besichtigen wollen, ohne ein Konzert zu besuchen, werden tagsüber Hausführungen angeboten, die vom Kaispeicher über die Plaza bis in den Großen Saal führen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 15 € pro Person Es finden auch barrierefreie Konzerthausführungen statt.	Anmeldung und Buchung erforderlich unter: www.elbphilharmonie.de/fuehrungen		Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg	Besuch der Greenpeace-Ausstellung Besucherinnen und Besucher erfahren, wie unser Konsumverhalten mit weltweiten Umweltproblemen zusammenhängt, und finden Lösungen und Tipps für den Alltag.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Besuchereingang über die Elbarkaden, die Ausstellung ist barrierefrei und für Menschen im Rollstuhl zugänglich.; alle Filme sind für Hörgeschädigte untertitelt. Für Sehgeschädigte bieten wir nach Anmeldung Führungen an.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 3 06 18 120 Mail: ausstellung@greenpeace.de	
ErlebnisWald Trappenkamp Tannenhof 24635 Daldorf	Ein Tag im Erlebniswald Ermäßigte Eintrittspreise für Hamburger Senioren über 65 Jahre (mit Personalausweis).	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 5 € pro Person Weitgehend barrierefrei.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 04328 17 04 80 Mail: info@erlebniswald-trappenkamp.de						



Kultur und Natur					Donnerstag, 3. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Hoppelino Tannenweg 5 22929 Kasseburg	Outdoor-Café und Spielplatz Sonntagscafé mit hausgemachten Kuchen und Torten, leckeres vom Grill, Spielgelände, Tiere und Strohscheune zum Toben für die Kinder. Das Spielgelände, das Hofcafé sowie die Toiletten sind ebenerdig erreichbar und somit auch für Menschen mit einer Gehbehinderung o. ä. zugänglich.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Senioren und Enkel haben freien Eintritt.	Anmeldung erforderlich bis 29. Sep. 2019: Tel: 04154 60 16 45		Kaffeemuseum Rösterei Burg St. Annenufer 2 20457 Hamburg	KAFFEEVERKOSTUNG Die Geschichte des Kaffeefilters Erleben Sie, wie wichtig die Zubereitungsweise für den Geschmack ist. Ausprobieren und verkosten.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:00 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mail: info@kaffeemuseum-burg.de	
					KZ-Gedenkstätte Neuengamme Jean-Dolidier-Weg 75 21039 Hamburg-Bergedorf	Geschichte des KZ Neuengamme Bis 1945 waren im Konzentrationslager Neuengamme zehntausende Menschen aus allen besetzten Ländern Europas inhaftiert. Diese Veranstaltung beinhaltet ein Gespräch zur Geschichte des KZ Neuengamme und einen Rundgang zu ausgewählten Objekten in der Hauptausstellung der Gedenkstätte.	Öffnungszeiten: 14:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Treffpunkt ist der Haupteingang der KZ-Gedenkstätte Neuengamme (Service-Point) direkt an der Bushaltestelle „KZ-Gedenkstätte, Ausstellung“.	Anmeldung erforderlich: Mail: neuengamme@bkm.hamburg.de	
HSV-Museum Sylvesterallee 7 22525 Hamburg	Ermäßigter Museumseintritt Das HSV-Museum vermittelt die Geschichte und die Erfolge des HSV. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Volksparkstadion zu besichtigen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person Stadionführung und Museumsbesuch 8 € statt 12 €; nur Museum 4 € statt 6 € Öffentliche Führungen: 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr Keine Führungen an Heimspieltagen.	Keine Anmeldung erforderlich.		LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Englischer Gesprächskreis	Beginn: 14:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	



Kultur und Natur					Donnerstag, 3. Oktober 2019					
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Spanisch für Anfänger	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de			Louie’s grünepflaume Bahrenfelder Straße 79 c/o S’Fachl 22765 Hamburg	90 Min. Fermentierspaß Sie erleben in unserem bunten Fermentationskurs, wie z. B. Tee zu Louies leckerem Kombucha wird. Fermentation einfach und spannend zum Selbstaushausprobieren. Sauer macht lustig!	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0172 6 06 01 44 Mail: louis@gruenepflaume.de	
Lab St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Kaffee und Kuchen Klönrunde mit Kaffee und Kuchen	Beginn: 14:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de							
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Spanisch, Konversation	Öffnungszeiten: 16:00 – 16:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de				Michael-Otto-Institut im NABU Goosstroot 1 24861 Bergenhusen	Weißstorchausstellung In unserer Ausstellung erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Weißstorch sowie die Flusslandschaft der Eider-Tree-ne-Sorge-Region. Die Ausstellung ist barrierefrei gestaltet, außerdem gibt es in der Ausstellung einen Naturshop, in dem Sie gerne vorbeischaun und stöbern können.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Kinder: 1 €; Erwachsene: 3 €; ermäßigt (Behinderte, Schüler, Studenten, Gruppenermäßigung ab 20 Personen): 1,50 €; Kleine Führung: 20 € + 1,50 € pro Teilnehmer Große Führung: 30 € + 1,50 € pro Teilnehmer	Anmeldung erforderlich: Tel: 04885 5 70 Mail: Michael-Otto-Institut@NABU.de
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Kaffee und Kuchen	Öffnungszeiten: 19:00 – 21:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de							



Kultur und Natur					Donnerstag, 3. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt Rothenbaumchaussee 64 20148 Hamburg	Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt 30. Okt. 2019, 14:00 Uhr: „Erste Dinge. Öffentliche demenz-sensible Führung.“ (Voranmeldung erwünscht).	Öffnungszeiten: 10:00 – 21:00 Uhr Regulär: 8,50 €; ermäßigt: 4,50 € Jeden Donnerstag zwischen 16:00 Uhr und 21:00 Uhr ist der Eintritt für alle Besucher*innen frei.	Keine Anmeldung erforderlich. Museumsdienst Hamburg Tel: 040 4281310 Mail: info@museumsdienst-hamburg.de			St. Michaelis Kirche Hauptkirche St. Michaelis Englische Planke 1 20459 Hamburg	„Orgel XL“ im Michel 10 Jahre Orgelanlage St. Michaelis: Stündliche Orgelkonzerte gespielt an allen Orgeln des Michel.	Öffnungszeiten: 11:00 – 19:00 Uhr Eintritt frei, Spenden erbeten. Der Micheltreff ist barrierefrei.	Keine Anmeldung erforderlich.
Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg Steintorplatz 20099 Hamburg	Museumsbesuch Besuchen Sie eines der bedeutendsten Museen für Gestaltung in Europa und eines der beliebtesten in Hamburg – einschließlich aller laufenden Sonderausstellungen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Informationen zu laufenden Sonderausstellungen unter www.mkg-hamburg.de			Tierpark Hagenbeck Haupteingang Lokstedter Grenzstraße 2 22527 Hamburg	Kaffee und Kuchen in der Flamingo-Lodge Einladung zu Kaffee und Kuchen vom 1. bis 4. Okt. 2019 um 14:30 Uhr in der Flamingo-Lodge am Eismeer mit einem Ansprechpartner aus dem Tierpark.	Öffnungszeiten: 14:30 – 15:30 Uhr 20 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist auf 50 Personen limitiert. An jedem dieser 4 Tage wird um 14:30 Uhr ein Mitarbeiter des Tierparks für eine halbe Stunde zur Verfügung stehen, um die Fragen der Besucher zu beantworten.
Panoptikum Spielbudenplatz 3 20359 Hamburg	Ermäßigter Eintritt im Panoptikum Im Panoptikum treffen Sie seit 140 Jahren über 120 Wachsfiguren. Fotografieren ist erwünscht, ein Gratis-Audioguide liefert Informationen zu den VIP.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:00 Uhr 6 € pro Person Nicht barrierefrei!	Keine Anmeldung erforderlich. Einfach an der Kasse den Ausweis vorlegen						



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Deutscher Senioren ComputerClub Hamburg e.V. Oehleckerring 6 A 22419 Hamburg	Kurse und Arbeitsgemeinschaften PC, Tablet, Smartphone Angebote zu PC-Grundkenntnissen, Internet-/E-Mail-Nutzung, Textverarbeitung, Präsentationen, Diashow- und Videobearbeitung, Fotobearbeitung, Fotobüchern, Grafikprogrammen sowie weitere Angebote auf Anfrage.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 96 € pro Jahr Mindestalter: 50 Jahre Täglich 10 bis 18 Teilnehmer nach Stundenplan oder Absprache.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 53 16 92 67 Mail: info@dsc-hamburg.de	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Jung und Alt entdecken gemeinsam die digitale Welt Jung und Alt entdecken gemeinsam die digitale Welt – Großeltern, Onkel und Tanten sowie Freunde kommen gemeinsam mit ihren jungen Verwandten oder Bekannten zu uns und werden von unseren erfahrenen Trainern angeleitet und betreut. Themen sind allgemeine Programmierung, Spieleentwicklung, Robotik und Videoproduktion.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:30 Uhr Senioren und Großeltern mit Kindern ab 7 Jahre: 10 € pro Person	Anmeldung bis 30. Sep. 2019 Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Rund um PC, Laptop und Smartphones Rund um PC, Laptop und Smartphones – wir helfen Ihnen beim Umgang mit Ihren Geräten und beantworten Ihre Fragen.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € pro Person Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Smartphone mit.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	
SEINS Senioren Internet Service e. K. Am Elisabethgehölz 14 20535 Hamburg	Neue Medien individuell verstehen und ihre Nutzung erlernen Wir unterrichten und beraten Senioren/Seniorinnen seit 2001 in moderner Technik. Alles rund um PC, Smartphone und Internet – Technik verbindet Generationen – und wir zeigen wie.	Öffnungszeiten: 09:00 – 17:00 Uhr 26,50 € pro Std. Einzelunterricht/Individuelle Beratung – auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 25 33 13 10 Mobil: 0171 9 32 82 05 Mail: info@seinsnet.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bernstein Schleifen Neuenhof 8 21730 Balje	Aus einem Rohbernstein schleifen Sie sich ein einzigartiges Schmuckstück. Nebenbei erfahren Sie viel Interessantes über das Gold der Küste.	Öffnungszeiten: 13:00 – 16:00 Uhr 3,50 € – 5 € je nach Bernsteingröße zzgl. Eintritt		
Big Break Hamburg Brandstwiete 1 20457 Hamburg	20 % Rabatt von montags bis freitags mit dem Code STAYSHARP bei unserem Escape Game mitten in der Hamburger Innenstadt! Rätsel lösen, im Team zusammenarbeiten und in eine spannende Geschichte abtauchen! Schafft Ihr es, bevor die Zeit abläuft? Bei unserem Escape Game im Herzen Hamburgs taucht ihr in eine andere Welt ab und erlebt eine unvergessliche Stunde voller Aufregung!	Beginn: 13:00 Uhr Die Preise hängen davon ab, wie viele Personen am Spiel teilnehmen. Der Preis pro Person bewegt sich normalerweise zwischen 21 € und 37,50 € pro Person, je nach Gruppengröße. Der Rabatt von 20 % wird auf den Gesamtpreis angerechnet.	Terminvereinbarung vorher nötig: Tel: 040 30 39 22 22 Mail: info@bigbreakhamburg.com www.bigbreakhamburg.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Deadline Escape Games Moorfleeter Straße 15 22113 Hamburg	Deadline Escape Games mit 30 % Preisnachlass Unsere Spielräume können pro Raum mit 2–6 Personen gespielt werden. Mit 6 Personen zahlt jeder Teilnehmer damit etwa 15 Euro, anstatt 22 €.	Dies funktioniert über unsere Website www.deadline-escape.de Mit dem Gutscheincode „Herein-spaziert30“ reduziert sich der Betrag um 30 %. Dieser Code gilt ausschließlich für den Raum Prison Break, weil sich dieser gut für Einsteiger eignet.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 89 72 85 85 Mail: mandy@deadline-escape.de	
Escape Room Stresemanstraße 161 22769 Hamburg	Escape Room Taucht für 60 Min. mit Freunden oder der Familie in eine atmosphärische Welt ein. Stellt euch der Herausforderung und rätselt euch gemeinsam ans Ziel.	Öffnungszeiten: 14:00 – 21:30 Uhr Preise variieren je nach Teilnehmerzahl im Raum: 22 € – 38 € pro Person. Auf Einschränkungen/Krankheiten (bspw. Epilepsie), Schwangerschaft oder Herzschrittmacher müssen Teilnehmer vor dem Event hinweisen. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte vor der Buchung. Benötigte Hilfsmittel wie (Lese-) Brillen bitte mitbringen.	Anmeldung erforderlich: Onlinebuchungen spätestens 1 Tag vorher: www.adventure-team.eu Buchungen am Telefon spätestens 3 Std. vorher: Mobil: 0176 43 24 94 32 Mail: hallo@adventure-team.eu	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Große Hafenrundfahrt Abfahrt/Ankunft: Anleger Vorsetzen beim roten Feuerschiff. U3-Bahn-Station Baumwall (Elbphilharmonie), Ausgang Vorsetzen. Kasse: auf der Promenade, rechts neben dem Espresso House. Busparkplatz: in der Straße Vorsetzen in Fahrtrichtung Osten.	Die Fahrt führt durch die Speicherstadt, zu Werftanlagen und zu einem Containerterminal. Natürlich geht es auch zur Hafen-City und zur Elbphilharmonie.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Die 1-stündige Große Hafenrundfahrt kostet 16 € statt 20 €.	Bitte kommen Sie 15 Min. vor der Abfahrt zu unserer Kasse. Mail: info@barkassen-centrale.de Die Fahrt in die Speicherstadt ist abhängig vom Wasserstand.	
Hoppelino Heuherberge am Sachsenwald Tannenweg 5 22929 Kasseburg	Sonntagscafé mit hausgemachten Kuchen und Torten, leckeres vom Grill, Spielgelände, Tiere und Strohscheune zum Toben für die Kinder. Das Spielgelände, das Hofcafé sowie die Toiletten sind ebenerdig erreichbar und somit auch für Menschen mit einer Gehbehinderung o. ä. zugänglich.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Senioren/Enkel haben an diesem Tag freien Eintritt. Übliche Verpflegungspreise lt. Aushang (z. B. Stück Torte 2,50 €, Becher Kaffee 2 €).	Anmeldung erforderlich: bis 29. Sep. 2019 Tel: 04154 60 16 45 Mail: info@hoppelino.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Töpfern Gedächtnistraining und mehr; spielerisch und Spaß.	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:00 Uhr Geringe Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Skat und Canasta	Öffnungszeiten: 14:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Spiele Gesellschaftsspiele, Skat, Schach und Doppelkopf	Öffnungszeiten: 14:15 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
LAB St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Meditativer Kreistanz	Öffnungszeiten: 18:15 – 20:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
Lab St. Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Skat Skat und andere Spiele	Öffnungszeiten: 14:15 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Heiligs Stöffle Nähwerkstatt für Anfänger und Könner.	Öffnungszeiten: 14:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
U-Boot-Besichtigung St. Pauli Fischmarkt 10 20359 Hamburg	U-Boot-Besichtigung, auf Wunsch mit Führung Ein technisches Abenteuer erwartet Sie, bei dem Sie in eines der größten nichtatomaren Jagd- und Spionage-U-Boote seiner Zeit hinabsteigen können.	Öffnungszeiten: 16:00 – 20:00 Uhr Besichtigung: 7 € pro Person Für die Führung zusätzlich: 4 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Nicht barrierefrei! Nichts für Bewegungseingeschränkte und Sie sollten keine Platzangst haben!	

Freitag
4. Oktober 2019



Vitalität, Bewegung und Gesundheit	115 – 129
Kultur und Natur	130 – 141
Technik, Digitalisierung und IT	142 – 144
Sonstiges und Entdeckung	145 – 149

Vitalität, Bewegung und Gesundheit				Freitag, 4. Oktober 2019	
	Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
	Alsterfit Steilshooper Straße 293 22309 Hamburg	Sanftes Zirkeltraining In einer kleinen Gruppe wird an speziellen Geräten, die in einem Kreis stehen, gemeinsam, sanft und gezielt der ganze Körper trainiert.	Öffnungszeiten: 09:00 – 14:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung möglich, aber nicht erforderlich: Tel: 040 63 91 74 80	
	Aqua Senior Fitness Bäderland: Bille-Bad, Rahlstedt, Holthusenbad, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs mit Ausdauer und Kräftigungsübungen richtet sich an die Generation 60+, die fit und ohne körperliche Einschränkungen ist.	30 – 31,60 € für 4 Termine Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	
	Aqua Senior Vital Bäderland: Rahlstedt, Bramfeld, Wandsbek, Elbgaustraße, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs bietet ein sanftes Training in warmem Wasser für alle, die sich fit halten wollen, körperlich aber etwas eingeschränkt sind.	30 – 31,60 € für 4 Termine 1 Std. für 79 € (empfohlen werden 2 Std.) Kursblock mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	



Erfahrungsträger

ist eine Veranstaltung der



Karin und Walter
Blüchert
Gedächtnisstiftung

Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Beach Hamburg Alter Teichweg 220 22049 Hamburg	Beachvolleyball, Beach-soccer, Boccia, Vikingerschach u. v. m. Das Gefühl, am Strand zu sein, auch wenn es in Hamburg mal wieder regnet und keine Sonne in Sicht ist – das geht im Beach Hamburg.	Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. 1. Beachvolleyball nach Absprache auch mit Trainer möglich 2. Das Angebot kann nur bei vorheriger Reservierung und bei verfügbaren freien Feldern genutzt werden 3. Getränke und Speisen werden nach Verbrauch abgerechnet	Anmeldung erforderlich mind. 1 Tag vorher: Tel: 040 69 64 61 30 Mail: mail@beachhamburg.de	
beneFit Fitness Hörgensweg 5 Hamburg	beneFit Fitness, Wellness und Kurse 4 Wochen kostenlos testen Fit und gesund bleiben durch spezielle Kursangebote wie Rücken-Fit und Yoga oder gezieltes Krafttraining an vollelektronischen Geräten inkl. Betreuung.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Angebot gültig bis 20. Sep. 2019. Für die ersten 50 Schnellstarter.	Keine Anmeldung erforderlich. oder gerne ein kostenloses Probetraining inkl. Trainer telefonisch vereinbaren. Tel: 040 57 00 66 42	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Maria-Louisen-Straße 63 22301 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 35 76 60 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Alter Wall 65 20457 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 30 03 22 77 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Mittelweg 143 20148 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 42 92 29 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Kattjahren 24 22359 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 79 69 77 61 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Reventlowstraße 66 22605 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 80 08 05 80 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Clever Fit Oehleckerring 40–42 22419 Hamburg	Zirkeltraining, Cardiotraining, Vibrationsplatten (gut bei Osteoporose/Arthrose) Wir nehmen die Senioren an die Hand und begleiten sie durch das Training.	Öffnungszeiten: 07:00 – 23:00 Uhr 19,90 € pro Monat	Anmeldung erforderlich: Anmeldung jederzeit im Studio möglich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Clever Fit Hamburg-Niendorf Ernst-Mittelbach-Ring 49–55 (im NNZ) 22455 Hamburg	• Zirkeltraining • Ausdauertraining • Krafttraining • Kurse (Rückenfit, Yoga, Zumba, BBP, u. v. m.) • Massageliege • Solarium • Power Plate • Trainingsplanerstellung • Trainingsbetreuung Wir sind ein familiäres Fitnessstudio, wo jeder, ob jung oder alt, willkommen ist. Mit unserer persönlichen Betreuung werden wir versuchen, Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele bestmöglich zu unterstützen.	Öffnungszeiten: 06:00 – 23:00 Uhr Ein Probetraining gibt es kostenlos und unverbindlich. Bei Anmeldung liegt der monatliche Beitrag je nach Tarif zwischen 19,90 € und 32,90 €. 1. Sep. 2019 – 30. Nov. 2019 Aktionsangebot: Sie trainieren bei Anmeldung 2 Monate für 4,90 € monatlich.	Zum kostenlosen Probetraining kann man sich jederzeit anmelden. Am besten telefonisch unter: 040 55 00 89 66 Oder online über unsere Website www.clever-fit.com Mail: studio@hamburg-niendorf.clever-fit.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
ELIXIA Hamburg Essener Straße 4 22419 Hamburg	Gesundheitstraining Morgens ohne Rückenschmerzen aufstehen, gesund alt werden oder den Alltag stressfrei meistern. Wir begleiten Sie, damit Ihnen das kinderleicht gelingt. Gesundheitsexperten sind für Sie da und haben verlässliche Lösungen parat. Unser Team ist mit ganzem Herzen bei der Sache und sorgt für einen echten Wohlfühlaufenthalt, damit Ihr Training zum Erlebnis wird.	Öffnungszeiten: 06:30 – 23:00 Uhr Ab 59 € pro Monat Probieren Sie es aus und erleben Sie 7 Tage lang den großen Unterschied! Kostenfrei und unverbindlich. Behindertengerechter Zugang, spezielle Kurse für Senioren, Präventionskurse, RehaSport, Physiotherapie	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 53 03 50 35	
Fitness City Nord Überseering 5–15 22297 Hamburg	Seniorenaktion Gültig bis 31. Okt. 2019 für Neukunden Unser Fitnessstudio ist ein Ort der Begegnung und Lebensfreude. Wir unterstützen aktiv dabei, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr 6,14 € pro Woche In unserem Haus wird auch Rehasport (Orthopädie und Lungensport) angeboten.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 32 33 66 Mail: mail@fitness-city-nord.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Holmes Place Hamburg-Bahrenfeld Gasstraße 2 22761 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher Tel: 040 85 34 40 00 Mail: bahrenfeld@holmesplace.com	
Holmes Place Hamburg Mundsburg Center Bostelreihe 2 22083 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher Tel: 040 28 00 26 26 Mail: hamburgermeile@holmesplace.com	
HolstenTherme GmbH Norderstraße 8 24568 Hamburg	Wassergymnastik Spontan dabei sein: das täglich wechselnde Gymnastikprogramm mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Dehnübungen verbessert die körperliche Fitness. (Flachwasserkurs im ErlebnisBad).	Öffnungszeiten: 11:15 – 11:45 Uhr 9,90 € – 24 € Der Kurs ist im Eintrittspreis der HolstenTherme inklusive.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Justfit Club Lübecker Straße 137 22087 Hamburg	EMS-Training EMS-Training ist ein medizinisches und physiotherapeutisches Krafttraining für jede Altersgruppe und für den gesamten Körper. Immer mit Personal Trainer und die Trainings dauern nur 20 Min., einmal die Woche. Bekämpft Rücken- sowie Gelenkschmerzen und baut mittels Reizimpuls sehr schnell Muskeln auf.	Öffnungszeiten: 10:00 – 20:00 Uhr Kosten: 10 € Alles wird vor Ort gestellt (Sportklamotten, Handtücher und Wasser). Sie brauchen nichts mitzubringen.	Anmeldung erforderlich bis 24 Std. vorher: Tel: 040 18 17 03 55 Nur mit Termin möglich. 60 Min. einplanen für die Probestunde. Alles Weitere wird beim Erstgespräch besprochen.	
Kieser Training HH-Poppenbüttel Kritenbarg 4 22391 Hamburg	Kostenloses Einführungstraining, Krafttraining für Gesundheit und Lebensqualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 100 €.	Anmeldung jederzeit möglich. Entweder persönlich vorbeikommen oder anrufen unter: 040 61 16 40 90 Mail: Andreas.Friebel@kieser-training.com Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Harburg Hannoversche Straße 83 21079 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens-qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 32 90 87 30 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	
Kieser Training HH-Rahlstedt Helmut-Steidl-Platz 3 22143 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens-qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 3 57 70 01 40 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Wassergymnastik Treffpunkt: VHW, Julius-Vosseler-Straße 10	Öffnungszeiten: 11:30 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Yoga auf dem Stuhl	Öffnungszeiten: 11:30 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Georg Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Qigong	Öffnungszeiten: 13:00 – 14:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: st.georg@labhamburg.de	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Lasertag Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Runden dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 18 € pro Person (Fr. – So.): jede weitere Runde: 7 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Karaoke Es können bequem bis zu 16 Personen teilnehmen. Schön wäre eine Gruppengröße ab 10 Personen.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 1 Stunde: 79 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Laserspaß in Harburg Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt; 3 Runden dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 18 € pro Person (fr. – so.); jede weitere Runde: 7 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Meridian Spa & Fitness In einer Hamburger Meridian-Anlage nach Wahl: Alstertal, Am Michel, Barmbek, Eppendorf, Wandsbek Hamburg	TESTPAKET PROACTIVE CLUB 1 Monat Mitgliedschaft ohne Vertragsbindung Inkl. Handtuchservice und Getränkepauschale. Inkl. 4 Trainertermine: insgesamt 225 Min. individuelle Trainerbetreuung.	Kosten: 159 € Körperliche und mentale Fitness, Vitalität und Ausgeglichenheit werden in den besten Jahren besonders wichtig für einen erfüllten Alltag. Sie möchten zu alter Stärke zurückfinden oder ganz neue Seiten an sich entdecken? Bei uns erreichen Sie Ihre Bestform – egal in welchem Alter und egal wie lange die letzte Sporteinheit zurückliegt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 65 89 0 Mail: info@meridianspa.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Mrs. Sporty (Fuhlsbüttel) Kleekamp 5 22339 Hamburg-Nord	Gesunde Gelenke Für eine Mitgliedschaft haben wir für Sie in diesen Tagen ein attraktives Sonderangebot, das wir Ihnen gern im Club unterbreiten.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Kosten: 1 € Gratis: Beinlymphmassage.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 07 60 92 Mail: club352@web.de	
Sportspaß Center Berliner Tor Westphalensweg 11 20099 Hamburg	deepRELAX deepRELAX gibt Ihnen Raum und Zeit zum Durchatmen. Sanfte Bewegungsformen bringen Sie zur Ruhe und schaffen Ihnen Zugang zu Ihrem inneren Ich.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Sportspaß Center City Nord Überseering 19 22297 Hamburg	Rücken-Power Stärken Sie Ihr Kreuz und werden Sie widerstandsfähiger gegen physische und psychische Belastungen! Rücken-Power wirkt präventiv und ausgleichend bei Bewegungseinschränkungen.	Öffnungszeiten: 13:30 – 14:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Sportspaß Center Harburg Harburger Ring 10 21073 Hamburg	Rücken-Power Stärken Sie Ihr Kreuz und werden Sie widerstandsfähiger gegen physische und psychische Belastungen! Rücken-Power wirkt präventiv und ausgleichend bei Bewegungseinschränkungen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 11:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Bitte bringen Sie Sportkleidung mit.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Tennis Park Witthöft Holsteiner Tor 2 22043 Hamburg	Tennisspielen für alle Spielertreff – offen für jedermann/-frau und in jeder Spielstärke.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr 10 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tennis@witthoeft.de	
Turn- und Sportverein Berne e.V. tus BERNE-Vereinszentrum Berner Allee 64 A 22159 Hamburg	Gedächtnistraining	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € pro Person Programm findet statt in: Sitzungsraum.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 604 42 88 0 Mail: service@tusberne.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und zu einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 18:45 – 21:00 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und andere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Keine Anmeldung erforderlich.	



Kultur und Natur					Freitag, 4. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Altonaer Museum Museumstraße 23 22765 Hamburg	Neue Blickwinkel. Museumsgespräche für Menschen mit Lebenserfahrung Auf unserem Weg durch das Haus möchten wir uns Zeit nehmen, uns gemeinsam mit Ihnen über die lebensnahen Dinge, die es im Museum zu entdecken gibt, auszutauschen.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:00 Uhr 8,50 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich.			Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez - Tag 1 – intuitives Malen - Tag 2 – kreatives Malen - Tag 3 – Zeichnen und Malen - Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen! Für alle Niveaus geeignet.	Öffnungszeiten: 15:30 – 18:30 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden
Atelier Joy Perez Griegstraße 38 22765 Hamburg	Malen im Atelier – Atelier Joy Perez - Tag 1 – intuitives Malen - Tag 2 – kreatives Malen - Tag 3 – Zeichnen und Malen - Tag 4 – Farben und Malen Wir arbeiten mit verschiedenen Malmedien wie Tusche, Acryl und Pastell auf verschiedenen Malgrundlagen und staunen über so viel Spaß und Freude am Malen! Für alle Niveaus geeignet.	Öffnungszeiten: 10:00 – 13:00 Uhr 98 € für 4 Tage, jeweils 3 Std. (wahlweise am Vor- oder am Nachmittag), inkl. aller Materialien – Werke dürfen mitgenommen werden.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 65 80 74 Mobil: 0157 54 46 23 61 Mail: kontakt@joyperez.de Gute Busanbindung; Toilette und Getränke vorhanden.			Barkassen-Meyer St. Pauli Landungsbrücken Brücke 2 und 6 20359 Hamburg	Große Hafenrundfahrt 1-stündige Rundfahrt mit der Barkasse oder dem Fahrgastschiff: kompakt durch den Hafen mit Containerterminals und -schiffen, durch die Speicherstadt (tideabhängig) und vorbei an tagesaktuellen Highlights.	Öffnungszeiten: 11:00 – 15:00 Uhr 13 € pro Person	Bitte 15 Min. vor Abfahrt im Büro melden.



Kultur und Natur					Freitag, 4. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Die Malbucht® Caspar-Voght-Straße 44 20535 Hamburg	Keramik bemalen In der Malbucht® kannst du Keramikrohlinge nach eigenen Vorstellungen bemalen. Wir haben viele Hilfsmittel, damit auch Anfänger zum Erfolg kommen.	Öffnungszeiten: 14:00 – 19:00 Uhr	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 90 30 60 Mail: info@diemalbucht.de		Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Konzerthausführungen Für Gäste, die den Konzertbereich besichtigen wollen, ohne ein Konzert zu besuchen, werden tagsüber Hausführungen angeboten, die vom Kaispeicher über die Plaza bis in den Großen Saal führen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 15 € pro Person Es finden auch barrierefreie Konzerthausführungen statt.	Anmeldung und Buchung unter: www.elbphilharmonie.de/fuehrungen	
		8 – 25 € pro Person Wir bieten immer wieder Kurse zu speziellen Maltechniken an – bitte im Laden erfragen. Die Keramik ist spülmaschinenfest und lebensmittelecht, nachdem sie von uns glasiert und gebrannt wurde – und somit alltags-tauglich.							
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Besuch der Elbphilharmonie Plaza Die Aussichtsplattform auf 37 m Höhe ist ein Publikumsmagnet. Täglich kommen bis zu 17.000 Gäste, um den Ausblick auf Stadt und Hafen zu genießen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 23:30 Uhr	Keine Anmeldung erforderlich.		ErlebnisWald Trappen-kamp Tannenhof 24635 Daldorf	Ein Tag im Erlebniswald Ermäßigte Eintrittspreise für Hamburger Senioren über 65 Jahre (mit Personalausweis)	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 5 € pro Person Weitgehend barrierefrei.	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 04328 17 04 80 Mail: info@erlebniswald-trappenkamp.de	
		Die Teilnahme ist kostenlos. Die Besucherkapazität ist begrenzt, daher wird der Besuch über die Ausgabe von kostenlosen Plaza-Tickets geregelt.							
					GeoPark Nordisches Steinreich Wieskoppel 1 23570 Brodten (bei Lübeck)	GeoPark: Edelsteine und Kristalle am Kliff von Travemünde Kommen Sie mit an eins der spannendsten Kliffs der Ostseeküste. Entdecken Sie die faszinierende Welt der Gesteine!	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:30 Uhr Kosten: 9 € Erd- und Klimageschichte erleben.	Anmeldung erforderlich: Tel: 04547 15 93 15 Mail: info@geopark-nordisches-steinreich.de	



Kultur und Natur					Freitag, 4. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Erotic Art Museum Bernhard-Nocht-Straße 79 20359 Hamburg	Geschichte des Erotic Art Museum mit Führung durch die aktuelle Ausstellung In der Präsenzausstellung zu sehen sind Werke des Collagenkünstlers Friedrich Frahm und die erotischen Fotografien des renommierten Fotografen Günter Zint. Im Wechsel gibt es thematische Ausstellungen rund um den Eros und seine vielfältigen Spielarten.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Wenige Sitzgelegenheiten, Gruppengröße 15 Personen wäre ideal.	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: office@erotic-art-museum.com		Greenpeace e.V. Hongkongstraße 10 20457 Hamburg	Besuch der Greenpeace-Ausstellung Besucherinnen und Besucher erfahren, wie unser Konsumverhalten mit weltweiten Umweltproblemen zusammenhängt, und finden Lösungen und Tipps für den Alltag. <			



Kultur und Natur					Freitag, 4. Oktober 2019					
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
HSV-Museum Sylvesterallee 7 22525 Hamburg	Ermäßigter Museumseintritt Das HSV-Museum vermittelt die Geschichte und die Erfolge des HSV. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Volksparkstadion zu besichtigen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr	Keine Anmeldung erforderlich.			LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Freitagsgespräche Freitagsgespräche - ernst, humorvoll, offen	Öffnungszeiten: 11:00 – 13:00 Uhr	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
		8 € pro Person					LAB Lokstedt Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Chorsingen Zusammen musizieren mit Elisabeth Mensah	Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de
		Stadionführung und Museumsbesuch 8 € statt 12 €; nur Museum 4 € statt 6 €						Öffnungszeiten: 10:00 – 11:30 Uhr	Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de
		Öffentliche Führungen: 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr						Öffnungszeiten: 14:00 – 15:00 Uhr	Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de
		Keine Führungen an Heimspieltagen.				LAB Lokstedt Hansaplatz 10 20999 Hamburg	Klönrunde		Anmeldung erforderlich: Tel: 040 24 14 90 Mail: st.georg@labhamburg.de	
kunstforum matthäus Gemeindehaus der Matthäuskirche Bei der Matthäuskirche 6 22301 Hamburg	Vortrag Veranstaltung im Rahmen der Vortragsreihe „Augenreisen“. Thema: „Jerusalem“ Referent: Dr. Günter W. Hartmann	Beginn: 14:30 Uhr	Keine Anmeldung erforderlich.			LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Freies Malen und Zeichnen	Öffnungszeiten: 13:00 – 18:30 Uhr	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
		7 € pro Person						Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
		Veranstaltungsort nicht rollstuhlgerecht. Teilnahmebetrag inkl. Kaffee trinken.						Öffnungszeiten: 19:00 – 21:00 Uhr	Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de
						LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Schreibgruppe Wertvoll		Anmeldung erforderlich: Tel: 040 43 55 45 Mail: st.pauli@labhamburg.de	



Kultur und Natur					Freitag, 4. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Louie's grünepflaume Bahrenfelder Straße 79 c/o S'Fachl 22765 Hamburg	90 Min. Fermentierspaß Sie erleben in unserem bunten Fermentationskurs, wie z. B. Tee zu Louies leckerem Kombucha wird. Fermentation einfach und spannend zum Selbstaustprobieren. Sauer macht lustig!	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0172 6 06 01 44 Mail: louis@gruenepflaume.de			Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt Rothenbaumchaussee 64 20148 Hamburg	Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt 30. Okt. 2019, 14:00 Uhr: „Erste Dinge. Öffentliche demenz-sensible Führung.“ (Voranmeldung erwünscht).	Öffnungszeiten: 10:00 – 21:00 Uhr Regulär: 8,50 €; ermäßigt: 4,50 € Jeden Donnerstag zwischen 16:00 Uhr und 21:00 Uhr ist der Eintritt für alle Besucher/-innen frei.	Keine Anmeldung erforderlich. Museumsdienst Hamburg Tel: 040 4281310 Mail: info@museumsdienst-hamburg.de
Malschule Tanja Gott Flughafenstraße 79 22419 Hamburg	Kunst zur Kaffeezeit Ein Workshop zu verschiedenen künstlerischen Aufgaben. Es kann in netter Runde gezeichnet und/oder gemalt werden.	Öffnungszeiten: 16:00 – 18:00 Uhr 16 € pro Termin Nicht behindertengerecht/Toilette ist im Keller. Gerne Malkittel mitbringen, sofern vorhanden. Alle Materialien sind inklusive.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0179 2 23 35 69 Mail: ateliergott@web.de			Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg Steintorplatz 20099 Hamburg	Museumsbesuch Besuchen Sie eines der bedeutendsten Museen für Gestaltung in Europa und eines der beliebtesten in Hamburg – einschließlich aller laufenden Sonderausstellungen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Informationen zu laufenden Sonderausstellungen unter: www.mkg-hamburg.de
Michael-Otto-Institut im NABU Goosstroot 1 24861 Bergenhusen	Weißstorchausstellung In unserer Ausstellung erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Weißstorch sowie die Flusslandschaft der Eider-Tree-ne-Sorge-Region. Die Ausstellung ist barrierefrei gestaltet, außerdem gibt es in der Ausstellung einen Naturshop, in dem Sie gerne vorbeischaun und stöbern können.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Kinder: 1 €; Erwachsene: 3 €; ermäßigt (Behinderte, Schüler, Studenten, Gruppenermäßigung ab 20 Personen): 1,50 €; kleine Führung: 20 € + 1,50 € pro Teilnehmer; große Führung: 30 € + 1,50 € pro Teilnehmer	Anmeldung erforderlich: Tel: 04885 5 70 Mail: Michael-Otto-Institut@NABU.de			Panoptikum Spielbudenplatz 3 20359 Hamburg	Ermäßigter Eintritt im Panoptikum Im Panoptikum treffen Sie seit 140 Jahren über 120 Wachsfiguren. Fotografieren ist erwünscht, ein Gratis-Audioguide liefert Informationen zu den VIP.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:00 Uhr 6 € pro Person Nicht barrierefrei!	Keine Anmeldung erforderlich. Einfach an der Kasse den Ausweis vorlegen.



Kultur und Natur					Freitag, 4. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Porzellanfräulein Preystraße 8 22303 Hamburg	Keramik selbst bemalen Sie können Keramik selbst bemalen und eine Woche später glasiert und gebrannt wieder abholen. Wir stehen mit Rat, Tat und Hilfsmitteln zur Seite.	Öffnungszeiten: 14:00 – 16:30 Uhr 30 % Rabatt Die Preise richten sich nach der gewählten Keramik; Teller, Becher und Müslischalen kosten zwischen 16 € und 20 €.	Anmeldung erforderlich bis zum 25. Sep. 2019: Tel: 040 52 59 78 55 Mail: kontakt@porzellanfraeulein.de			Tierpark Hagenbeck Haupteingang Lokstedter Grenzstraße 2 22527 Hamburg Im 2. Stock ohne Fahrstuhl: Originalspeicherboden.	Kaffee und Kuchen in der Flamingo-Lodge Einladung zu Kaffee und Kuchen vom 1. bis 4. Okt. 2019 um 14:30 Uhr in der Flamingo-Lodge am Eismeer mit einem Ansprechpartner aus dem Tierpark.	Öffnungszeiten: 14:30 – 15:30 Uhr 20 € pro Person Das Angebot ist auf 50 Personen limitiert. An jedem dieser 4 Tage wird um 14.30 Uhr ein Mitarbeiter des Tierparks für eine halbe Stunde zur Verfügung stehen, um die Fragen der Besucher zu beantworten.	Keine Anmeldung erforderlich.
Spicy's Gewürzmuseum Am Sandtorkai 34 20457 Hamburg Im 2. Stock ohne Fahrstuhl: Originalspeicherboden.	Museumsbesuch Rund 1.000 Exponate erzählen die Geschichte der Gewürze vom Anbau bis zum Fertigprodukt. Es stehen Gewürze in Säcken und auf Tischen zur Verfügung zum Riechen und Anfassen und weitere 50 Stück in Dosen zum Probieren.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr 4 € inkl. 1 Tüte Pfeffer als Eintrittskarte	Anmeldung erforderlich bis zum 25. Sep. 2019						



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Deutscher Senioren Com-puterClub Hamburg e.V. Oehleckerring 6 A 22419 Hamburg	Kurse und Arbeitsgemein-schaften PC, Tablet, Smartphone Angebote zu PC-Grundkenntnis-sen, Internet-/E-Mail-Nutzung, Textverarbeitung, Präsentationen, Diashow- und Videobearbeitung, Fotobearbeitung, Fotobüchern, Grafikprogrammen sowie weitere Angebote auf Anfrage.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 96 € pro Jahr Mindestalter: 50 Jahre Täglich 10 bis 18 Teilnehmer nach Stundenplan oder Absprache.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 53 16 92 67 Mail: info@dsc-hamburg.de	
LAB Mümmelmannsberg Oskar-Schlemmer-Straße 21 20259 Hamburg	Smartphone- und Tablet-Sprechstunde	Beginn: 14:30 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erfor-derlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 7 15 34 18 Mail: muemmelmannsberg@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Jung und Alt entdecken gemeinsam die digitale Welt Großeltern, Onkel und Tanten sowie Freunde kommen gemein-sam mit ihren jungen Verwandten oder Bekannten zu uns und wer-den von unseren erfahrenen Trai-nern angeleitet und betreut. Themen sind allgemeine Pro-grammierung, Spieleentwicklung, Robotik und Videoproduktion.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:30 Uhr Senioren und Großeltern mit Kin-dern ab 7 Jahre: 10 € pro Person	Anmeldung bis 30. Sep. 2019 Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Apps, Accounts und Datensicherheit Was für Apps gibt es und wofür sind sie hilfreich? Es gibt so viele Accounts! Wie geht man mit ihnen um? Wir bieten Ihnen auch Tipps für die Datensicherheit.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € pro Person Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Smartphone mit.	Anmeldung bis 30. Sep. 2019 Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
SEINS Senioren Internet Service e. K. Am Elisabethgehölz 14 20535 Hamburg	Neue Medien individuell verstehen und ihre Nutzung erlernen Wir unterrichten und beraten Senioren/Seniorinnen seit 2001 zu moderner Technik. PC, Smartphone und Internet – Technik verbinden Generationen – und wir zeigen wie.	Öffnungszeiten: 09:00 – 16:00 Uhr 26,50 € pro Std. Einzelunterricht/Individuelle Beratung – auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 25 33 13 10 Mobil: 0171 9 32 82 05 Mail: info@seinsnet.de	
Tonlabor HAW Hamburg Finkenau 35 22081 Hamburg	Singen in der virtuellen Kirche Das „Immersive Audio Lab“ im Tonlabor ermöglicht die Simulation von dreidimensionalen akustischen Umgebungen – so können wir u. a. den Michel in die Finkenau holen. Wir laden zur Erfahrung des Tonlabors und unserer virtuellen Akustik ein. Mit Anne Niemann, Musikerin und Chorleiterin, und Anette Stobert, Medientechnikstudentin und Tutorin für 3D-Audio.	Öffnungszeiten: 14:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. barrierefrei	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tonlabor@haw-hamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Big Break Hamburg Brandstwiete 1 20457 Hamburg	20 % Rabatt von montags bis freitags mit dem Code STAYSHARP bei unserem Escape Game mitten in der Hamburger Innenstadt! Rätsel lösen, im Team zusammenarbeiten und in eine spannende Geschichte abtauchen! Schafft ihr es, bevor die Zeit abläuft? Bei unserem Escape Game im Herzen Hamburgs taucht ihr in eine andere Welt ab und erlebt eine unvergessliche Stunde voller Aufregung!	Beginn: 13:00 Uhr Die Preise hängen davon ab, wie viele Personen am Spiel teilnehmen. Der Preis pro Person bewegt sich normalerweise zwischen 21 € und 37,50 € pro Person, je nach Gruppengröße. Der Rabatt von 20 % wird auf den Gesamtpreis angerechnet.	Terminvereinbarung vorher nötig: Tel: 040 30 39 22 22 Mail: info@bigbreakhamburg.com www.bigbreakhamburg.com	
Deadline Escape Games Moorfleeter Straße 15 22113 Hamburg	Deadline Escape Games mit 30 % Preisnachlass Unsere Spielräume können pro Raum mit 2–6 Personen gespielt werden. Mit dem Gutscheincode „Herein-spaziert30“ reduziert sich der Betrag um 30 %. Dieser Code gilt ausschließlich für den Raum Prison Break, weil sich dieser gut für Einsteiger eignet.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Mit 6 Personen zahlt jeder Teilnehmer nur 15 € statt 22 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 89 72 85 85 Mail: mandy@deadline-escape.de www.deadline-escape.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Escape Room Stresemannstraße 161 22769 Hamburg	Escape Room Taucht für 60 Min. mit Freunden oder der Familie in eine atmosphärische Welt ein. Stellt euch der Herausforderung und rätselt euch gemeinsam ans Ziel.	Öffnungszeiten: 14:00 – 21:30 Uhr Preise variieren je nach Teilnehmerzahl im Raum: 22 € – 38 € pro Person. Auf Einschränkungen/Krankheiten (bspw. Epilepsie), Schwangerschaft oder Herzschrittmacher müssen Teilnehmer vor dem Event hinweisen. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte vor der Buchung. Benötigte Hilfsmittel wie (Lese-) Brillen bitte mitbringen.	Anmeldung erforderlich: Onlinebuchungen spätestens 1 Tag vorher: www.adventure-team.eu Buchungen am Telefon spätestens 3 Std. vorher: Mobil: 0176 43 24 94 32 Mail: hallo@adventure-team.eu	
Große Hafenrundfahrt Abfahrt/Ankunft: Anleger Vorsetzen beim roten Feuerschiff. U-Bahn-Station Baumwall (Elbphilharmonie), Ausgang Vorsetzen. Kasse: auf der Promenade, rechts neben dem Espresso House. Busparkplatz: in der Straße Vorsetzen in Fahrtrichtung Osten.	Die Fahrt führt durch die Speicherstadt, zu Werftanlagen und zu einem Containerterminal. Natürlich geht es auch zur Hafen-City und zur Elbphilharmonie.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Die 1-stündige Große Hafenrundfahrt kostet 16 € statt 20 €.	Bitte kommen Sie 15 Min. vor der Abfahrt zu unserer Kasse. Mail: info@barkassen-centrale.de Die Fahrt in die Speicherstadt ist abhängig vom Wasserstand.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Skat	Öffnungszeiten: 14:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Bridge	Öffnungszeiten: 10:00 – 13:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de	
LAB Lokstedt Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg	Doppelkopf Doppelkopf für Anfänger und Könner	Öffnungszeiten: 14:00 – 17:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 58 43 82 Mail: lokstedt@labhamburg.de	
LAB Mümmelmannsberg Oskar-Schlemmer-Straße 21 20259 Hamburg	Spielen und Klönen	Öffnungszeiten: 13:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 715 34 18 Mail: muemmelmannsberg@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
LAB Mümmelmannsberg Oskar-Schlemmer-Straße 21 20259 Hamburg	Bingo Bingo macht viel Spaß, fördert die kognitiven Fähigkeiten sowie Konzentration und Koordination.	Öffnungszeiten: 13:30 – 16:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 715 34 18 Mail: muemmelmannsberg@labhamburg.de	
Schachschule Hamburg Schellingstraße 41 22089 Hamburg	Schnupperkurs Schach für Einsteiger oder Wiedereinsteiger Schach ist ein faszinierender Sport in jedem Alter, der hilft, geistig fit zu bleiben und der gemeinsam Spaß macht.Unser Trainer bringt Interessierten die Schachregeln und erste Taktiken bei; erste Partien können gespielt werden.	Öffnungszeiten: 10:30 Uhr – 12:00 Uhr 10 € inkl. Brötchen und Kaffee Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern statt.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 94 96 06 07 Mail: kontakt@schachschule-hamburg.de	
Stadtzentrum Schenefeld Kiebitzweg 2 22869 Schenefeld	Bridgeunterricht für Anfänger Der Deutsche Meister im Bridge-spielen, Ralph Retzlaff, wird den Unterricht geben. Dazu sind Senioren und junge Leute gleichermaßen eingeladen. Zu jedem Spieltag können maximal 16 Teilnehmer angenommen werden.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung bis zum 30. Sep. 2019 Tel: 040 57 01 39 63 Mail: wg@szs.sh	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
TeamEscape Hamburg Bremer Reihe 24 20099 Schenefeld	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	
TeamEscape Hamburg Ferdinandstraße 3 20095 Schenefeld	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	
U-Bootmuseum Hamburg St. Pauli Fischmarkt 10 Hamburg	U-Boot-Besichtigung, auf Wunsch mit Führung Ein technisches Abenteuer erwartet Sie, bei dem Sie in eines der größten nichtatomaren Jagd- und Spionage-U-Boote seiner Zeit hinabsteigen können.	Öffnungszeiten: 16:00 – 20:00 Uhr Besichtigung: 7 € pro Person Und für die Führung zusätzlich: 4 € pro Person Nicht barrierefrei! Nichts für Bewegungseingeschränkte und Sie sollten keine Platzangst haben!	Keine Anmeldung erforderlich.	



Samstag

5. Oktober 2019

Vitalität, Bewegung und Gesundheit	152 – 162
Kultur und Natur	163 – 169
Technik, Digitalisierung und IT	170 – 171
Sonstiges und Entdeckung	172 – 175

Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Aqua Senior Fitness Bäderland: Bille-Bad, Rahlstedt, Holthusenbad, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs mit Ausdauer- und Kräftigungsübungen richtet sich an die Generation 60+, die fit und ohne körperliche Einschränkungen ist.	30 – 31,60 € für 4 Termine Mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	
Aqua Senior Vital Bäderland: Rahlstedt, Bramfeld, Wandsbek, Elbgaustraße, Festland Hamburg	Dieser Aqua-Fitnesskurs bietet ein sanftes Training in warmem Wasser für alle, die sich fit halten wollen, körperlich aber etwas eingeschränkt sind.	30 – 31,60 € für 4 Termine Mit 4 Trainingseinheiten à 45 Min.	Anmeldung erforderlich unter: www.baederland-shop.de oder direkt im Bad.	
Beach Hamburg Alter Teichweg 220 22049 Hamburg	Beachvolleyball, Beach-soccer, Boccia, Vikingerschach u. v. m. Das Gefühl, am Strand zu sein, auch wenn es in Hamburg mal wieder regnet und keine Sonne in Sicht ist – das geht im Beach Hamburg.	Öffnungszeiten: 10:00 – 16:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. 1. Beachvolleyball nach Absprache auch mit Trainer möglich 2. Das Angebot kann nur bei vorheriger Reservierung und bei verfügbaren freien Feldern genutzt werden 3. Getränke und Speisen werden nach Verbrauch abgerechnet	Anmeldung erforderlich mind. 1 Tag vorher: Tel: 040 69 64 61 30 Mail: mail@beachhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
beneFit Fitness Hörgensweg 5 22523 Hamburg	beneFit Fitness, Wellness & Kurse 4 Wochen kostenlos testen Fit und gesund bleiben durch spezielle Kursangebote wie Rücken Fit und Yoga oder gezieltes Krafttraining an vollelektronischen Geräten inkl. Betreuung.	Öffnungszeiten: 08:00 – 22:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Angebot gültig bis 20. Sep. 2019. Für die ersten 50 Schnellstarter.	Keine Anmeldung erforderlich oder gerne ein kostenloses Probetraining inkl. Trainer telefonisch vereinbaren. Tel: 040 57 00 66 42	
Bodystreet Maria-Louisen-Straße 63 22301 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 35 76 60 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Alter Wall 65 20457 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 30 03 22 77 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Mittelweg 143 20148 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 41 42 92 29 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Bodystreet Kattjahren 24 22359 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 79 69 77 61 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	
Bodystreet Reventlowstraße 66 22605 Hamburg	EMS-Training Elektromuskelstimulation (EMS) kommt ursprünglich aus der Physiotherapie. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird. Mit der Folge, dass bereits 20 Min. Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 15:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 80 08 05 80 Kostenfreies Probetraining mit Beratung und Körperanalyse.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Clever Fit Oehleckerring 40–42 22419 Hamburg	Zirkeltraining, Cardiotraining, Vibrationsplatten (gut bei Osteoporose/Arthrose) Wir nehmen die Senioren an die Hand und begleiten sie durch das Training.	Öffnungszeiten: 09:00 – 21:00 Uhr 19,90 € pro Monat	Anmeldung erforderlich: Anmeldung jederzeit im Studio möglich.	
Clever Fit Hamburg-Niendorf Ernst-Mittelbach-Ring 49–55 (im NNZ) 22455 Hamburg	• Zirkeltraining • Ausdauertraining • Krafttraining • Kurse (Rücken Fit, Yoga, Zumba, BBP u. v. m.) • Massageliege • Solarium • Power Plate • Trainingsplanerstellung • Trainingsbetreuung Wir sind ein familiäres Fitnessstudio, in dem jeder, ob jung oder alt, willkommen ist. Mit unserer persönlichen Betreuung werden wir versuchen, Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele bestmöglich zu unterstützen.	Öffnungszeiten: 06:00 – 23:00 Uhr Ein Probetraining gibt es kostenlos und unverbindlich. Bei Anmeldung liegt der monatliche Beitrag je nach Tarif zwischen 19,90 € und 32,90 €. 1. Sep. 2019 – 30. Nov. 2019 Aktionsangebot: Sie trainieren bei Anmeldung 2 Monate für 4,90 € monatlich.	Zum kostenlosen Probetraining kann man sich jederzeit anmelden. Am besten telefonisch unter: 040 55 00 89 66 Oder online über unsere Website www.clever-fit.com Mail: studio@hamburg-niendorf.clever-fit.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
ELIXIA Hamburg Essener Straße 4 22419 Hamburg	Gesundheitstraining Morgens ohne Rückenschmerzen aufstehen, gesund alt werden oder den Alltag stressfrei meistern. Wir begleiten Sie, damit Ihnen das kinderleicht gelingt. Gesundheitsexperten sind für Sie da und haben verlässliche Lösungen parat. Unser Team ist mit ganzem Herzen bei der Sache und sorgt für einen echten Wohlfühlaufenthalt, damit Ihr Training zum Erlebnis wird.	Öffnungszeiten: 06:30 – 23:00 Uhr Ab 59 € pro Monat Probieren Sie es aus und erleben Sie 7 Tage lang den großen Unterschied! Kostenfrei und unverbindlich. Behindertengerechter Zugang, spezielle Kurse für Senioren, Präventionskurse, RehaSport, Physiotherapie	Anmeldung erforderlich unter: Tel: 040 53 03 50 35	
Fitness City Nord Überseering 5–15 22297 Hamburg	Seniorenaktion Gültig bis 31. Okt. 2019 für Neukunden Unser Fitnessstudio ist ein Ort der Begegnung und Lebensfreude. Wir unterstützen aktiv dabei, die Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr 6,14 € pro Woche In unserem Haus wird auch Rehasport (Orthopädie und Lungensport) angeboten.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 6 32 33 66 Mail: mail@fitness-city-nord.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Holmes Place Hamburg-Bahrenfeld Gasstraße 2 22761 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher. Tel: 040 85 34 40 00 Mail: bahrenfeld@holmesplace.com	
Holmes Place Hamburg Mundsburg Center Bostelreihe 2 22083 Hamburg	Nutzung unserer beider Clubs in Hamburg Ein ganzheitliches Wohlfühl- und Fitnessprogramm in entspannter Atmosphäre.	1 Tag: 5 € (statt 25 €) 5 Tage: 15 €	Anmeldung erforderlich: telefonisch oder per Mail, am besten 24 Std. vorher. Tel: 040 28 00 26 26 Mail: hamburgermeile@holmesplace.com	
Justfit Club Lübecker Straße 137 22087 Hamburg	EMS-Training EMS-Training ist ein medizinisches und physiotherapeutisches Krafttraining für jede Altersgruppe und für den gesamten Körper. Immer mit Personal Trainer und die Trainings dauern nur 20 Min., einmal die Woche. Bekämpft Rücken- sowie Gelenkschmerzen und baut mittels Reizimpuls sehr schnell Muskeln auf.	Öffnungszeiten: 10:00 – 20:00 Uhr Kosten: 10 € Alles wird vor Ort gestellt (Sportklamotten, Handtücher und Wasser). Sie brauchen nichts mitzubringen.	Anmeldung erforderlich bis 24 Std. vorher. Tel: 040 18 17 03 55 Nur mit Termin möglich. 60 Min. einplanen für die Probestunde. Alles Weitere wird beim Erstgespräch besprochen.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Poppenbüttel Kritenbarg 4 22391 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebensqualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 100 €	Anmeldung jederzeit möglich: Tel: 040 61 16 40 90 Mail: Andreas.Friebel@kieser-training.com Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	
Kieser Training HH-Harburg Hannoversche Straße 83 21079 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebensqualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Testen Sie Kieser Training kostenlos und unverbindlich. Bei Abschluss eines Abos zwischen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 32 90 87 30 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, begleitet Sie bei Ihrem ersten Training und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Kieser Training HH-Rahlstedt Helmut-Steidl-Platz 3 22143 Hamburg	Kostenloses Einführungs-training, Krafttraining für Gesundheit und Lebens-qualität Kieser Training – der Spezialist für Krafttraining an Maschinen Bei uns bauen Sie Ihre Muskeln an Maschinen zielgerichtet, sicher und schonend auf. Das Resultat: Sie fördern Ihre Gesundheit, gewinnen an Stärke und bleiben leistungsfähig.	Testen Sie Kieser Training kosten-los und unverbindlich. Öffnungszeiten: 09:00 – 19:00 Uhr Bei Abschluss eines Abos zwi-schen dem 1. Okt. 2019 und 5. Okt. 2019 sparen Sie 75 €.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 3 57 70 01 40 Das Einführungstraining soll dazu dienen, Ihnen einen Überblick über die Besonderheiten von Kieser Training zu geben. Ihr Instruktor lernt Sie kennen, be-gleitet Sie bei Ihrem ersten Trai-ning und erstellt daraufhin ein für Sie ideales Trainingsprogramm.	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Lasertag Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Run-den dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 18 € pro Person (mo.-do.); jede weitere Runde: 7 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Karaoke Es können bequem bis zu 16 Per-sonen teilnehmen. Schön wäre eine Gruppengröße ab 10 Perso-nen.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 1 Stunde: 79 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Lasertag Harburg Außenmühlenweg 10 21073 Hamburg-Harburg	Laserspaß in Harburg Die Runden von 15 Min. werden mit Pausen gespielt und 3 Run-den dauern 1 Stunde.	Öffnungszeiten: 08:00 – 00:00 Uhr 3 Runden: 18 € pro Person (mo.-do.); jede weitere Runde: 7 €	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 22 86 75 10 Mail: buchen@livearena.hamburg	
Meridian Spa & Fitness In einer Hamburger Meridian-An-lage nach Wahl: Alstertal, Am Mi-chel, Barmbek, Eppendorf, Wandsbek	TESTPAKET PROACTIVE CLUB 1 Monat Mitgliedschaft ohne Vertragsbindung Inkl. Handtuchservice und Ge-tränkepauschale. Inkl. 4 Trainertermine: insgesamt 225 Min. individuelle Trainerbe-treuung.	Kosten: 159 € Körperliche und mentale Fitness, Vitalität und Ausgeglichenheit werden in den besten Jahren be-sonders wichtig für einen erfüllten Alltag. Sie möchten zu alter Stärke zurückfinden oder ganz neue Sei-ten an sich entdecken? Bei uns erreichen Sie Ihre Best-form – egal in welchem Alter und egal wie lange die letzte Sportein-heit zurückliegt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 65 89 0 Mail: info@meridianspa.de	
Mrs. Sporty (Fuhlsbüttel) Kleekamp 5 22339 Hamburg-Nord	Fit für den Alltag Für eine Mitgliedschaft haben wir für Sie in diesen Tagen ein attrak-tives Sonderangebot, das wir Ihnen gern im Club unterbreiten.	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:00 Uhr Kosten: 1 € Gratis: Beinlymphmassage	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 38 07 60 92 Mail: club352@web.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Tennis Park Witthöft Holsteiner Tor 2 22043 Hamburg	Tennisspielen für alle Spielertreff – offen für jedermann/ jedefrau in jeder Spielstärke.	Öffnungszeiten: 07:00 – 22:00 Uhr 10 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: tennis@witthoeft.de	
Yogaloft Hamburg Sillemstraße 76 A 20257 Hamburg	Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Entspannungskurs und Pilates Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit im Alter und zu einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei. Sie trainieren das Gleichgewicht, die Koordination und fördern die Beweglichkeit.	Öffnungszeiten: 10:00 – 12:30 Uhr 14 € pro Std. Matten, Decken, Kissen und andere Hilfsmittel sind vorhanden und können unentgeltlich geliehen werden.	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0160 8 29 24 32 Für die Kurse am Morgen ist eine Anmeldung bis um 18:00 Uhr am Vortag notwendig. Bei allen anderen Kursen können Sie spontan vorbeikommen.	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Barkassen-Meyer St. Pauli Landungsbrücken Brücke 2 und 6 20359 Hamburg	Große Hafenrundfahrt 1-stündige Rundfahrt mit der Barkasse oder dem Fahrgastschiff: kompakt durch den Hafen mit Containerterminals und -schiffen, durch die Speicherstadt (tideabhängig) und vorbei an tagesaktuellen Highlights.	Öffnungszeiten: 11:00 – 15:00 Uhr 13 € pro Person	Bitte 15 Min. vor Abfahrt im Büro melden.	
Die Malbucht® Caspar-Voght-Straße 44 20535 Hamburg	Keramik bemalen In der Malbucht® kannst du Keramikrohlinge nach eigenen Vorstellungen bemalen. Wir haben viele Hilfsmittel, damit auch Anfänger zum Erfolg kommen. Die Keramik ist spülmaschinenfest und lebensmittelecht, nachdem sie von uns glasiert und gebrannt wurde – und somit alltags-tauglich.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr 8 – 25 € pro Person Wir bieten immer wieder Kurse zu speziellen Maltechniken an – bitte im Laden erfragen.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 21 90 30 60 Mail: info@diemalbucht.de	



Kultur und Natur					Samstag, 5. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt			Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Besuch der Elbphilharmonie Plaza Die Aussichtsplattform auf 37 m Höhe ist ein Publikumsmagnet. Täglich kommen bis zu 17.000 Gäste, um den Ausblick auf Stadt und Hafen zu genießen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 23:30 Uhr Der Besuch ist kostenlos. Die Besucherkapazität ist begrenzt, daher wird der Besuch über die Ausgabe von kostenlosen Plaza-Tickets geregelt.	Keine Anmeldung erforderlich.			GeoPark Nordisches Steinreich Barker Weg 1 23826 Bark	GeoPark Schnupperexkursion Bark Entdecken Sie die Vielfalt der skandinavischen Gesteine! Ob funkelnd roter Granat oder schwarz glitzernder Glimmer – in jedem Stein steckt eine Geschichte. Gesteine und Fossilien aus Milliarden Jahren.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:30 Uhr Erwachsene 5 € Kinder 3 €	Keine Anmeldung erforderlich.
Elbphilharmonie Hamburg Platz der Deutschen Einheit 20457 Hamburg	Konzerthausführungen Für Gäste, die den Konzertbereich besichtigen wollen, ohne ein Konzert zu besuchen, werden tagsüber Hausführungen angeboten, die vom Kaispeicher über die Plaza bis in den Großen Saal führen.	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 15 € pro Person Es finden auch barrierefreie Konzerthausführungen statt.	Anmeldung erforderlich: Information und Buchung unter: www.elbphilharmonie.de/fuehrungen			Erotic Art Museum Bernhard-Nocht-Straße 79 20359 Hamburg	Geschichte des Erotic Art Museum mit Führung durch die aktuelle Ausstellung In der Präsenzausstellung zu sehen sind Werke des Collagenkünstlers Friedrich Frahm und die erotischen Fotografien des renommierten Fotografen Günter Zint. Im Wechsel gibt es thematische Ausstellungen rund um den Eros und seine vielfältigen Spielarten.	Öffnungszeiten: 11:00 – 18:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. Wenige Sitzgelegenheiten, Gruppengröße von 15 Personen wären ideal.	Keine Anmeldung erforderlich. Mail: office@erotic-art-museum.com
ErlebnisWald Trappenkamp Tannenhof 24635 Daldorf	Ein Tag im Erlebniswald Ermäßigte Eintrittspreise für Hamburger Senioren über 65 Jahre (mit Personalausweis)	Öffnungszeiten: 09:00 – 18:00 Uhr 5 € pro Person weitgehend barrierefrei	Keine Anmeldung erforderlich. Tel: 04328 17 04 80 Mail: info@erlebniswald-trappenkamp.de						



Kultur und Natur					Samstag, 5. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
HSV-Museum Sylvesterallee 7 22525 Hamburg	Ermäßigter Museumseintritt Das HSV-Museum vermittelt die Geschichte und die Erfolge des HSV. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, das Volksparkstadion zu besichtigen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person Stadionführung und Museumsbesuch 8 € statt 12 €; nur Museum 4 € statt 6 € Öffentliche Führungen: 12:00 Uhr, 14:00 Uhr, 16:00 Uhr Keine Führungen an Heimspieltagen.	Keine Anmeldung erforderlich.		LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10A 20359 Hamburg	Musikzeit Zusammen musizieren mit Elisabeth Mensah	Öffnungszeiten: 14:00 – 17:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel.: 040 43 5545 Mail: st.pauli@labhamburg.de	
					Louie’s grünepflaume Bahrenfelder Straße 79 c/o S’Fachl 22765 Hamburg	90 Min. Fermentierspaß Sie erleben in unserem bunten Fermentationskurs, wie z. B. Tee zu Louies leckerem Kombucha wird. Fermentation einfach und spannend zum Selbstaussprobieren. Sauer macht lustig!	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mobil: 0172 6 06 01 44 Mail: louis@gruenepflaume.de	
					Michael-Otto-Institut im NABU Goosstroot 1 24861 Bergenhusen	Weißstorchausstellung In unserer Ausstellung erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um den Weißstorch sowie die Flusslandschaft der Eider-Tree- ne-Sorge-Region. Die Ausstellung ist barrierefrei gestaltet, außerdem gibt es in der Ausstellung einen Naturshop, in dem Sie gerne vorbeischaun und stöbern können.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Kinder: 1 €; Erwachsene: 3 €; ermäßigt (Behinderte, Schüler, Studenten, Gruppenermäßigung ab 20 Personen): 1,50 €; kleine Führung: 20 € + 1,50 € pro Teilnehmer große Führung: 30 € + 1,50 € pro Teilnehmer	Anmeldung erforderlich: Tel: 04885 5 70 Mail: Michael-Otto-Institut@NABU.de	
Kaffeemuseum Rösterei Burg St. Annenufer2 22457 Hamburg	KAFFEEVERKOSTUNG Die Geschichte des Kaffeefilters Erleben Sie, wie wichtig die Zubereitungsweise für den Geschmack ist. Ausprobieren und verkosten.	Öffnungszeiten: 14:00 – 15:00 Uhr 10 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Mail: info@kaffeemuseum-burg.de						
LAB Hamm Fahrenkamp 27 20535 Hamburg	Literaturcafé	Beginn: 14:00 Uhr	Anmeldung erforderlich: Tel.: 040 21 59 08 Mail: hamm@labhamburg.de						



Kultur und Natur					Kultur und Natur				
Samstag, 5. Oktober 2019					Samstag, 5. Oktober 2019				
Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt		Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt Rothenbaumchaussee 64 20148 Hamburg	Museum am Rothenbaum Kulturen und Künste der Welt 30. Okt. 2019, 14:00 Uhr: „Erste Dinge. Öffentliche demenz-sensible Führung.“ (Voranmeldung erwünscht)	Öffnungszeiten: 10:00 – 21:00 Uhr Regulär: 8,50 €; ermäßigt: 4,50 € Jeden Donnerstag zwischen 16:00 Uhr und 21:00 Uhr ist der Eintritt für alle Besucher/-innen frei.	Keine Anmeldung erforderlich. Museumsdienst Hamburg Tel: 040 4281310 Mail: info@museumsdienst-hamburg.de		Spicy’s Gewürzmuseum Am Sandtorkai 34 20457 Hamburg	Museumsbesuch Rund 1.000 Exponate erzählen die Geschichte der Gewürze vom Anbau bis zum Fertigprodukt. Es stehen Gewürze in Säcken und auf Tischen zur Verfügung zum Riechen und Anfassen und weitere 50 Stück in Dosen zum Probieren.	Öffnungszeiten: 10:00 – 17:00 Uhr 4 € inkl. 1 Tüte Pfeffer als Eintrittskarte In den 2. Stock geht es nur ohne Fahrstuhl: Originalspeicherboden.	Keine Anmeldung erforderlich.	
Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg Steintorplatz 20099 Hamburg	Museumsbesuch Besuchen Sie eines der bedeutendsten Museen für Gestaltung in Europa und eines der beliebtesten in Hamburg – einschließlich aller laufenden Sonderausstellungen.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 8 € pro Person	Keine Anmeldung erforderlich. Informationen zu laufenden Sonderausstellungen unter www.mkg-hamburg.de		TRIXI’S WORLD Deutsche Seemannsmission Hamburg-Altona e. V. Große Elbstraße 132 22767 Hamburg	Photo-Live-Reportage „Zauber der Polarwelten“ Entführt mit beeindruckenden Bildern in die Arktis und die Antarktis: Die Zuhörer begegnen Eisbären und Pinguinen, treffen Polarforscher und andere Abenteurer, lassen sich von gewaltigen Eisbergen faszinieren und werden rasch von den Schönheiten der Polarregionen in den Bann gezogen.	Öffnungszeiten: 15:00 – 17:00 Uhr 5 € pro Person	Anmeldung erforderlich: Tel.: 0171 53 533 25 Mail: Trixi@Trixis-World.de	
Panoptikum Spielbudenplatz 3 20359 Hamburg	Ermäßigter Eintritt im Panoptikum Im Panoptikum treffen Sie seit 140 Jahren über 120 Wachsfiguren. Fotografieren ist erwünscht, ein Gratis-Audioguide liefert Informationen zu den VIP.	Öffnungszeiten: 11:00 – 00:00 Uhr 6 € pro Person Nicht barrierefrei!	Keine Anmeldung erforderlich. Einfach an der Kasse den Ausweis vorlegen.						



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Deutscher Senioren Com-puterClub Hamburg e.V. Oehleckerring 6 A 22419 Hamburg	Kurse und Arbeitsgemein-schaften PC, Tablet, Smartphone Angebote zu PC-Grundkenntnis-sen, Internet-/E-Mail-Nutzung, Textverarbeitung, Präsentationen, Diashow- und Videobearbeitung, Fotobearbeitung, Fotobuch und Graphikprogramme sowie weitere Angebote auf Anfrage.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr 96 € pro Jahr Mindestalter: 50 Jahre Täglich 10 bis 18 Teilnehmer nach Stundenplan oder Absprache.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 53 16 92 67 Mail: info@dscg-hamburg.de	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Jung und Alt entdecken gemeinsam die digitale Welt Großeltern, Onkel und Tanten sowie Freunde kommen gemein-sam mit ihren jungen Verwandten oder Bekannten zu uns und wer-den von unseren erfahrenen Trai-nern angeleitet und betreut. Themen sind allgemeine Pro-grammierung, Spieleentwicklung, Robotik und Videoproduktion.	Öffnungszeiten: 15:00 – 16:30 Uhr Senioren und Großeltern mit Kin-dern ab 7 Jahre: 10 € pro Person	Anmeldung bis 30. Sep. 2019 Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Logiscool Alstertal Heegbarg 10 A 22391 Hamburg	Apps, Accounts und Datensicherheit Was für Apps gibt es und wofür sind sie hilfreich? Es gibt so viele Accounts! Wie geht man mit ihnen um? Wir bieten Ihnen auch Tipps für die Datensicherheit.	Öffnungszeiten: 10:30 – 12:00 Uhr 10 € pro Person Bringen Sie Ihren Laptop oder Ihr Smartphone mit.	Anmeldung erforderlich: Tel: 040 61 19 85 75 Mail: info@logiscool.com	
Videolabor HAW Hamburg Finkenau 35 22081 Hamburg	Filmen und Schneiden einer Reportage Einführung in Umgang mit einer Kamera und Erstellung einer eige-nen Reportage mit anschließen-dem Videoschnitt.	Beginn: 13:00 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos. barrierefrei Teilnehmerzahl begrenzt	Anmeldung erforderlich: Mail: thomas.gimpel@haw-hamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Big Break Hamburg Brandstwiete 1 20457 Hamburg	20 % Rabatt von montags bis freitags mit dem Code STAYSHARP bei unserem Escape Game mitten in der Hamburger Innenstadt! Rätsel lösen, im Team zusammenarbeiten und in eine spannende Geschichte abtauchen! Schafft Ihr es, bevor die Zeit abläuft? Bei unserem Escape Game im Herzen Hamburgs taucht ihr in eine andere Welt ab und erlebt eine unvergessliche Stunde voller Aufregung!	Öffnungszeiten: 13:00 Uhr Die Preise hängen davon ab, wie viele Personen am Spiel teilnehmen. Der Preis pro Person bewegt sich normalerweise zwischen 21 € und 37,50 € pro Person, je nach Gruppengröße. Der Rabatt von 20 % wird auf den Gesamtpreis angerechnet.	Terminvereinbarung vorher nötig: Tel: 040 30 39 22 22 Mail: info@bigbreakhamburg.com www.bigbreakhamburg.com	
Escape Room Stresemannstraße 161 22769 Hamburg	Escape Room Taucht für 60 Min. mit Freunden oder der Familie in eine atmosphärische Welt ein. Stellt euch der Herausforderung und rätselt euch gemeinsam ans Ziel.	Öffnungszeiten: 15:30 – 23:30 Uhr Preise variieren je nach Teilnehmerzahl im Raum: 22 € – 38 € pro Person. Auf Einschränkungen/Krankheiten (bspw. Epilepsie), Schwangerschaft oder Herzschrittmacher müssen Teilnehmer vor dem Event hinweisen. Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte vor der Buchung. Benötigte Hilfsmittel wie (Lese-) Brillen bitte mitbringen.	Anmeldung erforderlich: Onlinebuchungen spätestens 1 Tag vorher: www.adventure-team.eu Buchungen am Telefon spätestens 3 Std. vorher: Mobil: 0176 43 24 94 32 Mail: hallo@adventure-team.eu	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Große Hafenrundfahrt Abfahrt/Ankunft: Anleger Vorsetzen beim roten Feuerschiff. U-Bahn-Station Baumwall (Elbphilharmonie), Ausgang Vorsetzen. Kasse: auf der Promenade, rechts neben dem Espresso House. Busparkplatz: in der Straße Vorsetzen in Fahrtrichtung Osten.	Die Fahrt führt durch die Speicherstadt, zu Werftanlagen und zu einem Containerterminal. Natürlich geht es auch zur Hafen-City und zur Elbphilharmonie.	Öffnungszeiten: 10:00 – 18:00 Uhr Die 1-stündige Große Hafenrundfahrt kostet 16 € statt 20 €.	Bitte kommen Sie 15 Min. vor der Abfahrt zu unserer Kasse. Mail: info@barkassen-centrale.de Die Fahrt in die Speicherstadt ist abhängig vom Wasserstand.	
LAB St. Pauli Beim Grünen Jäger 10 A 20359 Hamburg	Nähtreff	Öffnungszeiten: 09:00 – 20:00 Uhr Eigene Kostenbeteiligung erforderlich.	Anmeldung erforderlich: Tel.: 040 43 5545 Mail: st.pauli@labhamburg.de	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
Schachschule Hamburg Schellingstraße 41 22089 Hamburg	Schnupperkurs Schach für Einsteiger oder Wiedereinsteiger Schach ist ein faszinierender Sport in jedem Alter, der hilft, geistig fit zu bleiben, und der gemeinsam Spaß macht. Unser Trainer bringt Interessierten die Schachregeln und erste Taktiken bei; erste Partien können gespielt werden.	Öffnungszeiten: 10:30 Uhr – 12:00 Uhr 10 € inkl. Brötchen und Kaffee Die Kurse finden ab 6 Teilnehmern statt.	Anmeldung erforderlich: Tel: 0160 94 96 06 07 Mail: kontakt@schachschule-hamburg.de	
Stadtzentrum Schenefeld Kiebitzweg 2 22869 Schenefeld	Bridgeunterricht für Anfänger Der Deutsche Meister im Bridge-spielen, Ralph Retzlaff, wird den Unterricht geben. Dazu sind Senioren und junge Leute gleichermaßen eingeladen. Zu jedem Spieltag können maximal 16 Teilnehmer angenommen werden.	Öffnungszeiten: 11:00 – 12:30 Uhr Die Teilnahme ist kostenlos.	Anmeldung bis zum 30. Sep. 2019 Tel: 040 57 01 39 63 Mail: wg@szs.sh	



Programmpartner	Angebot	Daten	Kontakt	
TeamEscape Hamburg Bremer Reihe 24 20099 Hamburg	Live-Rätsel-Spiel TeamEscape ist eine besondere Gruppenaktivität für Freunde und Familie: Löst in 60 Min. alle Rätsel eines geheimnisvollen Raums und entkommt gemeinsam.	Öffnungszeiten: 11:00 – 21:30 Uhr Beim Vorzeigen des Programmhefts rätselt eine Person kostenlos (ab 4 Personen).	Keine Anmeldung erforderlich.	



Überblick Seniorentreffs

Bezirk	Name	Adresse	
Mitte Billstedt	Liman – Interkultureller Seniorentreff (Türkische Ge- meinde Hamburg und Umgebung e. V.)	Steinfeldtstraße 6, 22119 Hamburg	
	Seniorentreff Billstedt (AWO)	Möllner Landstraße 142, 22117 Hamburg	
	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Steinbek	Havighorster Redder 50, 22115 Hamburg	
	Treffpunkt Mümmelmannsberg (Lange Aktiv Bleiben e.V)	Oskar-Schlemmer-Straße 21, 22115 Hamburg	
Mitte Hamm/Horn	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Ham- burg-Hamm	Horner Weg 17, 20535 Hamburg	
	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde zu Ham- burg-Horn	Bei der Martinskirche 2, 22111 Hamburg	
	Seniorentreff der Ev.-Luth. Philippus und Rimbert Ge- meinde	Manshardtstraße 105 F, 22119 Hamburg	



Überblick Seniorentreffs

Bezirk	Name	Adresse	
Mitte Hamm/Horn	Seniorentreff der Ev.-Luth. Timotheus-Gemeinde	Washingtonallee 65, 22111 Hamburg	
	Seniorentreff Horn (AWO)	Am Gojenboom 46, 22111 Hamburg	
	Treffpunkt Hamm (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Fahrenkamp 27, 20535 Hamburg	
Mitte Neustadt/St. Pauli/St. Georg	Nachbarschaftsheim St. Pauli	Silbersackstraße 14, 20359 Hamburg	
	Seniorentreff der Ev.-luth. Hauptkirche St. Michaelis	Englische Planke 1, 20459 Hamburg	
	Treffpunkt St. Georg (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Hansaplatz 10, 20099 Hamburg	
	Treffpunkt St. Pauli (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Beim Grünen Jäger 10 A, 20359 Hamburg	
Mitte Wilhelmsburg/Veddel/Rothen- burgsort	Seniorengruppe Wilhelmsburg (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Jungnickelstraße 21 A, 21109 Hamburg	
	Seniorentreff der Ev.-Luth. Reiherstieg-Kirchenge- meinde Wilhelmsburg	Mannesallee 21 A, 21107 Hamburg	



Überblick Seniorentreffs

Bezirk	Name	Adresse
Mitte Wilhelmsburg/Veddel/Rothenburgsort	Seniorentreff Kirchdorf (Seniorenbildung Hamburg e. V.)	Wilhelm-Strauß-Weg 2 21109 Hamburg
	Seniorentreff Veddel (AWO)	Katenweide 8, 20539 Hamburg
Altona Altona/Ottensen	AWO – Interkultureller Seniorentreff Mekan	Karl-Wolff-Straße 19 22767 Hamburg
	Seniorentreff Altona (AWO)	Gefionstraße 3, 22769 Hamburg
	Seniorentreff Altona (AWO aktiv)	SchillerStraße 47-49, 22767 Hamburg
	Seniorentreff Haus Ottensen (DRK)	Holstenring 6, 22763 Hamburg
	Treffpunkt Altona (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Eulenstraße 43 (in der MOTTE) 22765 Hamburg
Altona Blankenese/Rissen	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde „Zu den 12 Aposteln“	Elbgaustraße 138 22547 Hamburg
Eimsbüttel	Treffpunkt im Hamburg-Haus Eimsbüttel (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Doormannsweg 12 20259 Hamburg



Überblick Seniorentreffs

Bezirk	Name	Adresse
Eimsbüttel Eidelstedt/Lokstedt/Stellingen	Seniorengruppe Eidelstedt/Stellingen (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Stellinger Steindamm 2
	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Elisabethkirche	Eidelstedter Dorfstraße 27 22527 Hamburg
	Seniorentreff Lenzsiedlung	Julius-Vosseler-Straße 193 22527 Hamburg
	Treffpunkt Lokstedt (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Vogt-Wells-Straße 22 22529 Hamburg
Eimsbüttel Niendorf/Schnelsen	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf-Nordwest	Quedlinburger Weg 100 22455 Hamburg
Hamburg-Nord Barmbek/Dulsberg	Seniorengruppe Ohlsdorf (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Böckelweg 21 22337 Hamburg
	Seniorengruppe Uhlenhorst (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Finkenau 11 22081 Hamburg
	Seniorentreff Barmbek-Süd (AWO)	Wohldorfer Straße 32 (Barmbek Basch), 22081 Hamburg



Überblick Seniorentreffs

Bezirk	Name	Adresse	
Hamburg-Nord Barmbek/Dulsberg	Seniorentreff Dulsberg (Seniorenbildung Hamburg e. V.)	Dulsberg Süd 12, 22049 Hamburg	
	Treffpunkt Fuhlsbüttel (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Fliederweg 7 22335 Hamburg	
Hamburg-Nord Eppendorf/Hoheluft	Seniorentreff der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Winter- hude-Uhlenhorst	Bei der Matthäuskirche 6 22301 Hamburg	
	Seniorentreff der Ev.-Luth. St. Martinus Gemeinde Ep- pendorf	Martinistraße 33, 20251 Hamburg	
	Treffpunkt Eppendorf (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Eppendorfer Weg 232 20251 Hamburg	
	Treffpunkt Groß Borstel (Lange Aktiv Bleiben e. V.)	Borsteler Chaussee 49 22453 Hamburg	
Wandsbek Bramfeld/Farmsen/Berne/Steils- hoop	Seniorentreff Herthastraße der Kath. Kirchengemein- de St. Wilhelm (Caritas-Verband)	Herthastraße 20 A 22179 Hamburg	
	Treffpunkt Steilshoop der Ev.-Luth. Martin Luther King-Kirchengemeinde	Gründgensstraße 28 22309 Hamburg	



Überblick Seniorentreffs

Bezirk	Name	Adresse	
Wandsbek Rahlstedt/Oldenfelde	Seniorentreff Halenseering der Ev.-Luth. Markuskir- chengemeinde	Halenseering 6, 22149 Hamburg	
Wandsbek Sasel/Poppenbüttel	Seniorentreff Langhein-Kate (DRK) – Begegnungs- stätte Poppenbüttel	Schulbergredder 5 22399 Hamburg	
	Seniorentreffpunkt (DRK)	Redder 2 B 22393 Hamburg	
Wandsbek Volksdorf	Seniorentagesstätte Volksdorf (DRK)	Farmsener Landstraße 202 22359 Hamburg	
Wandsbek Wandsbek/Eilbek/Tonndorf/Jen- feld	Seniorentreff Jenfeld (AWO)	Oppelner Straße 49 22045 Hamburg	
Bergedorf	Haus im Park (DPWV)	Gräpelweg 8, 21029 Hamburg	
Harburg Heimfeld/Eißendorf/Rönneburg	Seniorentreff der Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Hamburg-Harburg	Kirchenhang 21 A 21073 Hamburg	
Harburg Neugraben/Hausbruch	Seniorentreff Neugraben (AWO)	Neugrabener Markt 7 21149 Hamburg	







Karin und Walter
Blüchert
Gedächtnisstiftung



Erfahrungsträger

Impressum

Herausgeber: Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung
Gestaltung: Com&Sons GmbH

Wir danken allen Einrichtungen, Unternehmen, Vereinen und Einzelpersonen, die mit ihrem Engagement und ihrer Unterstützung dieses tolle Projekt möglich gemacht haben.

Hinweis des Herausgebers:

Die [Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung](#) wurde im Jahr 2016 in Hamburg gegründet.

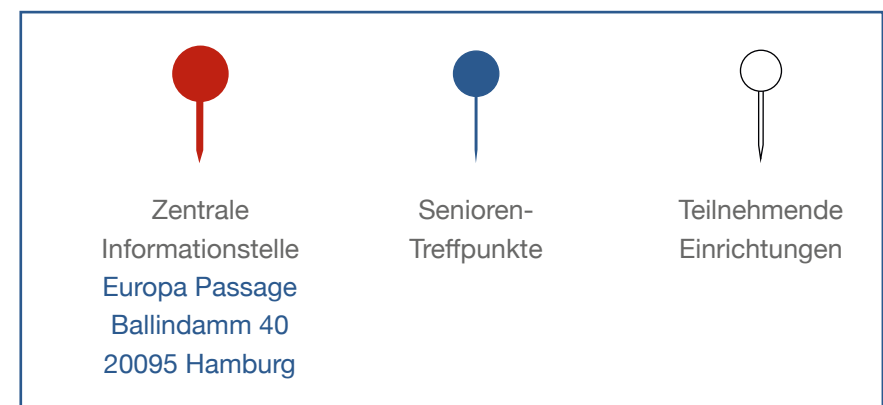
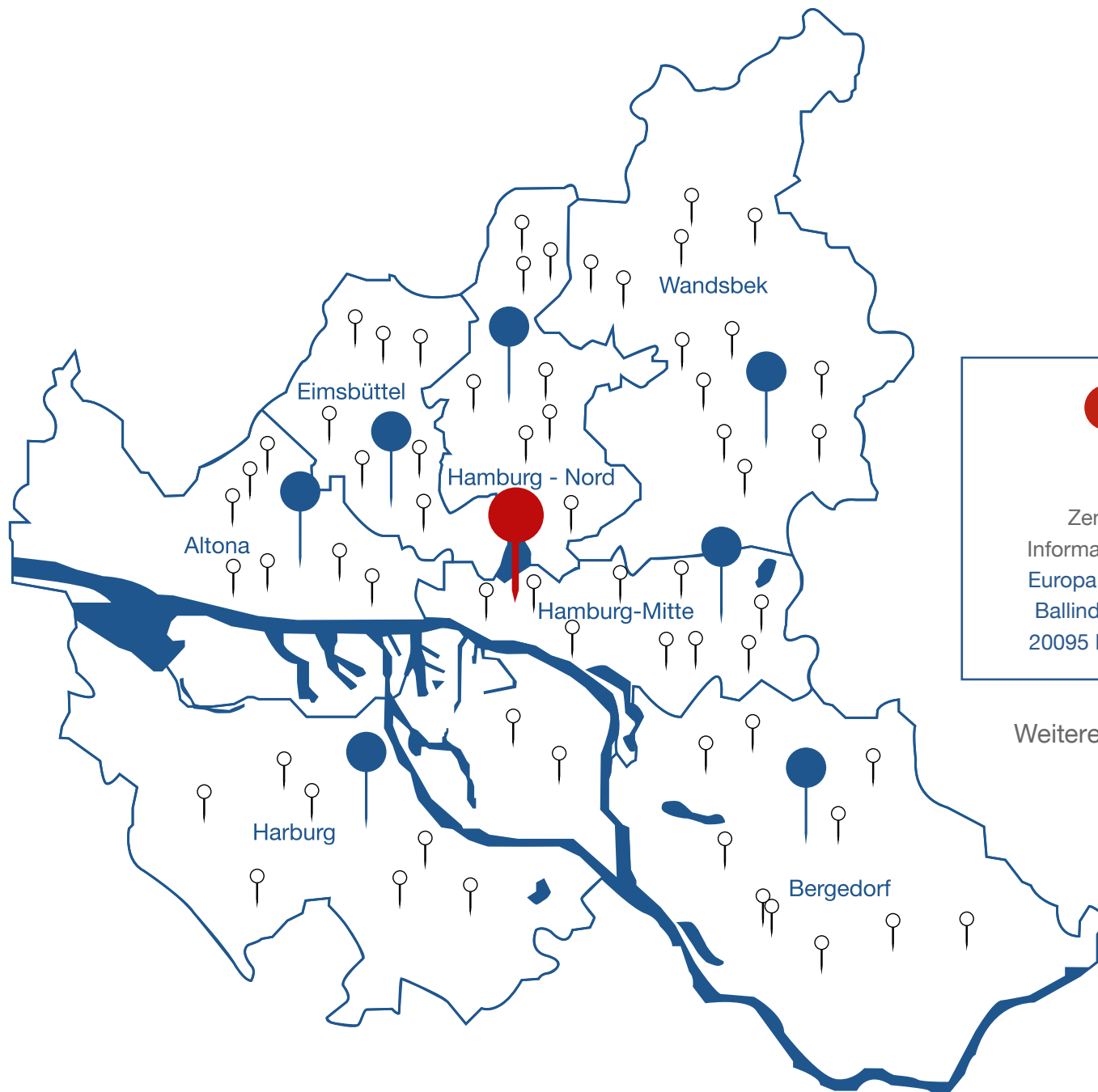
Zu seinen Lebzeiten verfügte der Verleger Walter Blüchert, dass sein Vermächtnis den Menschen zugutekommen soll, die einer helfenden Hand bedürfen.

Gemeinsam mit seiner Ehefrau Karin Blüchert lebte er dieses Werte- und Weltbild der Unterstützung und Hilfeleistung vor.

Die Stiftungsarbeit zeichnet sich durch Fortführung dieser Werte aus. Sie bietet unmittelbare, direkte Hilfe und Unterstützung von Einzelpersonen an, unterstützt aber auch Institutionen, die ihrerseits Direkthilfe leisten.

Außerdem werden Eigenprojekte realisiert, um nachhaltige Hilfe zu initiieren.

[In diesem Jahr widmen wir uns speziell den Themen Obdachlosigkeit, Einsamkeit im Alter und Gewalt im Alltag.](#)



Weitere Informationen im Vorfeld erhalten Sie unter:
www.erfahrungstraeger.de
info@erfahrungstraeger.de