

NEUIGKEITEN

NEU Türkische Frauengruppe

(Klönen, Türkischer Buchclub,
Theaterbesuche, Ausflüge,
Stadtteilspaziergänge, etc.)
mit Neriman Bulut - sonntags 11 - 15 h

IN PLANUNG:

Töpfern / Keramik-Werkstatt
Siebdruck/Textildruck
Fotografie
Karaoke-Singen
Backgammon Spielnachmittag

EHRENAMTLICHE GESUCHT!

Wir benötigen noch Unterstützung!

Wir suchen:

- Büromitarbeiter*innen
- Gruppenleitungen für neue Angebote

Wer hat Lust, unseren Treffpunkt
mit zu unterstützen?

Teilen Sie Ihr Hobby mit anderen
im Treffpunkt!

*** Zur Teilnahme an allen Angeboten ist
eine verbindliche Anmeldung, sowie eine
entsprechende Kostenbeteiligung
erforderlich



Mitglied
im



LAB Treffpunkt Altona (Aktiver Freizeit-Treff)

– Ein rollstuhlgerechter Treffpunkt –

Nette Leute treffen,
klönen, spielen, lernen.
Zu allen Veranstaltungen sind
Gäste herzlich willkommen!
Schauen Sie einmal herein!
Oder rufen Sie uns an!

Öffnungszeiten

Büro:

Mo.	13:00 - 15:00 Uhr
Di.	11:00 - 14:00 Uhr
Mi.	11:00 - 13:30 Uhr
Fr.	11:00 - 13:00 Uhr

Treffpunkt:

Mo. Di. Fr.	10:00 - 18:00 Uhr
Mi. Do.	10:00 - 17:00 Uhr

Bankkonto

Hamburger Sparkasse
KTO 1257 125177 – BLZ 200 505 50
IBAN: DE86200505501257125177
BIC: HASPDEHHXXX

Mitgliedsbeitrag monatlich 5,00 €

Leitung

Treffpunktleiterin: Britta Hagemann
Schatzmeisterin: Britta Hagemann



Lange Aktiv Bleiben e.V.
Treffpunkt Altona

Programm November 2025



Anschrift

LAB Treffpunkt Altona (in der MOTTE)
Eulenstr. 43 1. Stock
22765 Hamburg - Telefon 39 76 71
E-Mail: altona@labhamburg.de
www.labhamburg.de

MONTAG

10:30 - 12:00 **Fit im Kopf**

Gedächtnis + mehr * (Claudia Heise)

11:00 - 12:00 **Rückengymnastik I***

mit/auf/ neben dem Stuhl

auch für bewegungseingeschränkte Teilnehmer
geeignet (Katrin Sawatzki)

12:15 - 13:15 **Rückengymnastik II***

auch mit Bodenübungen (Katrin Sawatzki)

14:30 - 16:00 **Chorsingen ***

mit den „**GOLDMOTTEN**“, 1. Stock
Rockmusik und Schlager (Eva Niethammer)

DIENSTAG

10:00 - 12:00 **Häkelbündelclub ***

„**Die Wollmäuse**“

Handarbeiten & Klönen (Britta Hagemann)

13:00 - 17:00 **Spiele-Café ***

Getränke und Speisen bitte mitbringen

15:00-16:00 **Fit im Park**  PARKSPORTLIESEL

Treffpunkt am Bauwagen bei der
Hauptkirche St. Trinitatis

MITTWOCH

10:00 - 11:00 **Englisch**

mit Vorkenntnissen (Christine Geffert)

15:30 - 17:00 **Bücherwürmer**

(Elke Jütting) am 05.11.25

DONNERSTAG

08:45 - 09:45 **Yoga I**

für den Rücken nur am Boden

10:00 - 11:00 **Yoga II**

für den Rücken (Stuhl & Boden)

11:15 - 12:15 **Yoga III** auf dem Stuhl

Alle Kurse mit Carina Joost

**Einzelsprechstunde Smartphone
Tablet oder Laptop**

-bitte Geräte mitbringen-

Termine mit Herrn Haas

06.11. und 20.11.25 von 13-16 Uhr,

10,00 Euro Spende

Anmeldung unbedingt erforderlich



FREITAG

11:00-12:00 **Englische Konversation***

mit Frau von Hassell (aktuell voll)

13:00 - 16.30 Uhr **Kaffeetafel***

und Singen mit Jürgen - am 14. und
28.11.25

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder
geringe Kostenbeteiligung

Für alle Kurse, außer PC etc. bieten wir eine
kostenfreie einmalige Schnupperstunde-
nach Absprache-an.

Programmänderungen vorbehalten
November 2025

Weitere Angebote

**Leckeres Backen von 10-13 Uhr
am Samstag 01.11.25**

(Elke Jütting) jeden 1. Samstag im Monat

Anmeldung unbedingt erforderlich

➤ **SAVOY-KINO ***

Am Mittwoch, den 05.11.

„Downtown Abbey: Das große Finale“ um
11 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich

➤ **Disco 53 +**

Siehe aktuelle Aushänge, immer ab
19:00 Uhr, AK: 10 € -

(Kooperation mit der MOTTE- bei Fragen
bitte an die Motte wenden)



➤ **ERNST DEUTSCH THEATER**
Keine Vorstellungen

**Tea Time unter' m Regenbogen für
lesbische Frauen 50+**
(Iris Lange)



Spielen, Klönen, Ausflüge,
Singen etc. wie es Euch gefällt - ohne
Anmeldung-

Diesmal mit einer Buchvorstellung - die
Autorinnen sind anwesend
Montag, 24.11.25 von 16:00-18:00 Uhr