

## 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

12:15 – 13:15 **Rückengymnastik II\***

auch mit Bodenübungen

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

mit den „**GOLDMOTTEN**“, 1. Stock

Rockmusik und Schlager (Eva Niethammer)

## DIENSTAG

10:00 - 12:00 **Häkelbüdelclub \***

„**Die Wollmäuse**“

Handarbeiten & Klönen (Britta Hagemann)

13:00 - 17:00 **Spiele-Café \***

Getränke und Speisen bitte mitbringen

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

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 03.12.25



## 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

11.12. und 18.12.25 von 13-16 Uhr,

10,00 Euro Spende – **aktuell voll**

**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 findet am 12.12.25  
statt

**Wir wünschen allen TeilnehmerInnen ein  
schönes Weihnachtsfest und einen  
guten Rutsch ins Neue Jahr!**

\*Teilnahme nach Anmeldung und/oder  
geringe Kostenbeteiligung

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

**Programmänderungen vorbehalten**  
**Dezember 2025**

## Weitere Angebote

**Leckeres Backen von 10-13 Uhr  
am Samstag 13.12.25**

(Elke Jütting)

**Anmeldung unbedingt erforderlich**

### ➤ **SAVOY-KINO \***


Am Mittwoch, den 03.12. „Die Gesandte  
des Papstes“ und am

17.12. um 11 Uhr „Leibnitz-Chronik eines  
verschollenen Bildes“, jeweils 7 Euro

**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**

**26.12.2025 um 15 Uhr**

**Ein seltsames Paar**

**Tea Time unter' m Regenbogen für  
lesbische Frauen 50+**

(Iris Lange)

Spiele, Klönen, Ausflüge,

Singen etc. wie es Euch

gefällt - ohne Anmeldung-

**Wieder am 26. Januar 2026 von 16:00-  
18:00 Uhr**



## **LAB Weihnachtsfeier**

**am 09.12.2025** von 14 – 17 Uhr,

mit Anmeldung

Herr Preuß spielt

Akkordeon

Kuchenspenden

sind herzlich willkommen

Unkostenbeitrag 5 Euro



## 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



Hamburg | Bezirksamt  
Altona

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!

**Vom 19.12.- 02.01.2026  
haben wir geschlossen**

### Öffnungszeiten

#### Büro:

Mo.	13:00 - 15:00 Uhr
Di.	11:00 - 14:00 Uhr
Mi.	11:00 - 13:30 Uhr
Do	14:00 - 16:00 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 Dezember 2025



### Anschrift

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