

MONTAG

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 **Häkelbündelclub ***
„**Die Wollmäuse**“ Handarbeiten & Klönen
(Britta Hagemann) – AKTUELL AUSGEBUCHT

10:00-11:00 „**Fit im Kopf**“ (Elke Rühling/
Sina Frerichs) Urlaub **NUR am 04.08.26**
mit Anmeldung

13:00 - 17:00 **Spiele-Café ***
Getränke und Speisen bitte mitbringen

15:00-16:00 **Fit im Park**  PARKSPORTPLATZ
Treffpunkt am Bauwagen bei der
Hauptkirche St. Trinitatis

MITTWOCH

10:00 - 11:00 **Englisch**
mit Vorkenntnissen (Christine Geffert)

„**Leckeres Backen**“ 
von 14-17 Uhr am
26.08.2026 (Andrea Steppuhn)
Anmeldung unbedingt erforderlich

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

Einzelsprechstunde
Smartphone/ Tablet
-bitte Geräte mitbringen-
Termine mit Herrn Haas
Dienstags 11.08. & 25.08.2026
von 13-16 Uhr- jeweils 45 Min.
10,00 Euro Spende
Anmeldung unbedingt erforderlich



FREITAG

NEU! 10:00 - 11:00 **Fit 60+**
Ganzkörpertraining mit Musik
(Birgit Schaper)

NEU! 11:15 - 12:15 **Stuhlgymnastik**
mit Musik (Birgit Schaper)

11:00 -12:00 **Englische Konversation*** mit
Frau von Hassell (aktuell voll & in der
Sommerpause bis zum 31.08.2026)

13:00 - 16:30 Uhr
„**Kaffeetafel**“ **jeden Freitag**
und
Singen mit Jürgen am 28.08.26
um Spenden wird gebeten

Programmänderungen vorbehalten
August 2026

Weitere Angebote

Sozialberatung für ältere Erwachsene /
Sosyal Danışmanlık
Mittwoch 26.08. von 14-16 Uhr
Hilfe bei Fragen zu Behörden -
Übersetzung auf Türkisch
(Frau Neriman Bulut)

➤ **SAVOY-KINO ***

Am Mittwoch, den 05.08.26
„Das Sommerbuch“ und „Die Camino-
Therapie- Finde deinen Weg“ am
19.08.26
beides um 11 Uhr, 7 Euro
Anmeldung unbedingt erforderlich

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

am 31.08.2026, immer am
letzten Montag im Monat von
16:00-18:00 Uhr-
ohne Anmeldung

- Aufwandspauschale 3 Euro -



NEU: „Zusammen ist man weniger **allein“ - Selbsthilfegruppe**

Mit Wolfgang. Jeden 1. Mittwoch im
Monat.
05.08.2026 von 15 - 17 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich

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!

Öffnungszeiten

Büro:

Mo.	13:00 - 15:00 Uhr
Di.	11:00 - 14:00 Uhr
Mi.	9:30 - 13:00 Uhr
Do	Geschlossen
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 August 2026



Anschrift

LAB Treffpunkt Altona (in der **MOTTE**)
Eulenstr. 43 1. Stock
22765 Hamburg
Telefon 040 - 39 76 71
E-Mail: altona@labhamburg.de
www.labhamburg.de

*Teilnahme nach Anmeldung und/oder geringe Kostenbeteiligung.

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