

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)
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 
09.09.2026 (Andrea Steppuhn)
Anmeldung unbedingt erforderlich

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

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 08.09. & 29.09.2026
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

13:00 - 16:30 Uhr
„Kaffeetafel“ jeden Freitag *
und am 11. und 25.09.26
Singen mit Jürgen & seinem Akkordeon
um Spenden wird gebeten

Programmänderungen vorbehalten
September 2026

Am 09.09.2026 von 9-ca.15 Uhr findet von
der HAPEx26 eine
Katastrophenschutzübung vom Bezirksamt
Altona statt
Anmeldung unbedingt erforderlich

Weitere Angebote

Sozialberatung für ältere Erwachsene /
Sosyal Danışmanlık *
Mittwoch 30.09. von 14-16 Uhr *
Hilfe bei Fragen zu Behörden -
Übersetzung auf Türkisch
(Frau Neriman Bulut)

➤ **SAVOY-KINO ***

Am Mittwoch, den 02.09.26
„The Miracle Club“ und „Auf zwei Rädern“
am 16.09.26
beides um 11 Uhr, 7 Euro
Anmeldung unbedingt erforderlich

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

am 28.09.2026, ab Okt. jeden
2. & 4. 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.
02.09.2026 von 15 - 17 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich

Ernst Deutsch Theater *
27.09.26 „Clockwork Orange“
Anmeldung unbedingt erforderlich

Altonaer Theater *
„Sturmhöhe“ am 27.09.26 um 15 Uhr
Anmeldung unbedingt erforderlich

***Teilnahme nach Anmeldung und/oder**
(geringe) Kostenbeteiligung.

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.	11:30 - 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 September 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