

Was ist los in unseren Gemeinschaftsräumen?

Hier finden Sie unsere kostenfreien Angebote. Willkommen sind alle Mitglieder.



Barmbek		Singgruppe „Die Hofsänger vom Pfenningbusch“	
Ort: Gemeinschaftsraum Pfenningbusch 28, Hochparterre. Der Gemeinschaftsraum liegt im Innenhof und ist über eine kleine Stufenanlage erreichbar.	Zeiten: einmal im Monat jeden ersten Montag ab 14:30 Uhr	Kontakt: Frau Lenz-Leussler bds-Quartiersmanagement, E-Mail: quartiersmanagement@bds-hamburg.de Telefon: 040 20200-30	

Bramfeld		Bewegungskurs	
Ort: Gemeinschaftsraum Haidlandsring 2a, Erdgeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist durch einen separaten Eingang barrierefrei zugänglich.	Zeiten: jeden Donnerstag von 10:15 bis 11:30 Uhr	Kontakt: Frau Matthies bds-Quartiersmanagement, E-Mail: quartiersmanagement@bds-hamburg.de Telefon: 040 20200-30	
	Digital-Treff Praktische Anwendung, Input, Fragen, Austausch. Keine Vorkenntnisse erforderlich.	Zeiten: 25.04.2026, 28.08.2026 und 07.11.2026 jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr	Kontakt: Frau Irrgang und Herr Zell bds-Quartiersmanagement, E-Mail: quartiersmanagement@bds-hamburg.de Telefon: 040 20200-30

Groß Borstel		Wohnen & Assisenz <small>Information und soziale Leistungen für Menschen mit Beeinträchtigungen.</small>	
Ort: Gemeinschaftsraum Tarpnebeker Ufer, Gert-Marcus-Straße 1a, Erdgeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist durch einen separaten Eingang barrierefrei zugänglich.	Zeiten: jeden Mittwoch von 16:00 bis 19:00 Uhr	Kontakt: Frau Weirauch BHH Sozialkontor gGmbH E-Mail: k.weirauch@sozialkontor.de Telefon: 040 227227-511 www.sozialkontor.de	



* Diese Aktivität ist vorrangig für unsere älteren Mitglieder mit Einschränkungen, die in der nahen Umgebung an sportlichen Aktivitäten teilnehmen möchten. Die Übungen im Sitzen oder Stehen stärken den Körper, fördern die Bewegung und dienen der Entspannung. In Kooperation mit YOGAHILFT und dem Hamburger Sportbund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Teilnahme ist auch mit dem Rollator oder Rollstuhl möglich.

Illustrationen: Adobe Stock



Hummelsbüttel		MACH MIT – BLEIB FIT* Bewegungskurs	
Ort: Gemeinschaftsraum Tegelsberg 75, Erdgeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist durch einen separaten Eingang barrierefrei zugänglich.	Zeiten: jeden Montag von 16:30 bis 17:30 Uhr	Kontakt: Herr Fenske und Herr Busch SC Poppenbüttel von 1930 e. V., E-Mail: geschaeftsstelle@scpoppenbuettel.de Telefon: 040 6061414 www.scpoppenbuettel.de	

Hummelsbüttel		Vielseitiges Angebot	
Ort: Stadtteilbüro, Erdgeschoss. Das Stadtteilbüro ist durch einen separaten Eingang barrierefrei zugänglich.	Zeiten: Vielseitiges Angebot vom Stadtteilbüro vor Ort beachten (www.stadtteilbuero-temu.de)	Kontakt: Frau Stahl und Herr Giese Gebietsentwicklung Tegelsberg/Müssenredder Johann Daniel Lawaetz-Stiftung E-Mail: temu@lawaetz.de Telefon: 040 20906614 www.stadtteilbuero-temu.de	

Meiendorf		MACH MIT – BLEIB FIT* Bewegungskurs	
Ort: Gemeinschaftsraum Meiendorfer Weg 126a, zurzeit alternativ im Finnmarkring 12a (barrierefrei zugänglich), direkt beim Meiendorfer Sportverein von 1949 e. V., Untergeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist über das Treppenhaus des Mehrfamilienhauses erreichbar.	Zeiten: jeden Mittwoch von 11:20 bis 12:20 Uhr		Kontakt: Frau Settler Meiendorfer Sportverein von 1949 e. V. E-Mail: info@meiendorfersv.de Telefon: 040 6788082 www.meiendorfersv.de

Wandsbek		MACH MIT – BLEIB FIT* Bewegungskurs	
Ort: Gemeinschaftsraum Wandsbeker Allee 57, Erdgeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist über das Treppenhaus des Mehrfamilienhauses barrierefrei erreichbar.	Zeiten: jeden Freitag von 15:15 bis 16:30 Uhr	Kontakt: Herr Fink Wandsbeker Turnerbund von 1861 e. V. E-Mail: sport@wtb61.de Telefon: 040 685482, www.wtb61.de	



Nachbarschaftstreffen im Mittwochscafé		Klönen, Basteln, Tanzen NEU	
Ort: Gemeinschaftsraum Tarpnebeker Ufer, Gert-Marcus-Straße 1a, Erdgeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist durch einen separaten Eingang barrierefrei zugänglich.	Zeiten: jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr	Kontakt: Frau Hinze bds-Quartiersmanagement, E-Mail: quartiersmanagement@bds-hamburg.de Telefon: 040 20200-30	

OMY Yoga!*			
Ort: Gemeinschaftsraum Tarpnebeker Ufer, Gert-Marcus-Straße 1a, Erdgeschoss. Der Gemeinschaftsraum ist durch einen separaten Eingang barrierefrei zugänglich.	Zeiten: jeden Dienstag von 13:00 bis 14:00 Uhr	Kontakt: Yoga für alle e. V. bds-Quartiersmanagement, E-Mail: quartiersmanagement@bds-hamburg.de Telefon: 040 20200-30	