



Aktiv

# Ausflüge, Kurse & Digitales Programmheft Juli & August 2021

## Bildung und Begegnung 60+

### Liebe Freunde und Interessierte der AWO Aktiv,

Der Hamburger Sommer steht vor der Tür und wir dürfen wieder mit Ihnen auf Touren gehen.

Nutzen Sie diese Zeit, um z.B. Ihr Englisch aufzupolieren, in Bewegung zu kommen und sich mit uns auf das Rad zu schwingen!

Unsere Kurse finden unter strengen Auflagen und Einhaltung von Hygienerichtlinien statt. Ebenso laden auch weiterhin verschiedene digitale Angebote zum Mitmachen ein.

Details, Beratung und aktuelle Hinweise zu max. Teilnehmerzahlen, können Sie telefonisch oder per E-Mail erfragen.

Herzliche Grüße,  
Ihr AWO Aktiv-Team

Mehr Informationen finden Sie auch unter  
[www.awo-aktiv-hamburg.de](http://www.awo-aktiv-hamburg.de)

#### Kurse

Lernen Sie Neues! Zum Beispiel in unseren Sprachkursen.

#### Ausflüge & Besichtigungen

Für jeden etwas: außergewöhnliche Ausflüge, aufregende Besuche hinter die Kulissen und Einzelveranstaltungen.

#### Kultur, Kreatives & Miteinander

Eigene Texte schreiben, eigene Bilder malen, Boule spielen im Hof: Wecken Sie verborgene Talente!

#### Gesundheit & Entspannung

Fit sein, fit werden oder bleiben: Hier finden Sie Angebote für Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

#### Digital dabei!

Es ist uns eine Herzenssache, möglichst vielen Interessierten, die digitale Teilhabe zu ermöglichen. Hierfür unterstützen wir Sie auf vielfältige Weise.

**Altona****AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3****Englisch B1 - KU 4177 -**

ab 10.08.21, Di., 10.00 - 11.30 Uhr, 8 Termine, Brenda Buhmann-Gore

**Englisch A2 - KU 4175 -**

ab 25.08.21, Mi., 14.30 - 16.00 Uhr, 6 Termine, Klaus Pfordte

**Sommerkurs Italienisch - für alle Sprachniveaus - ST 4173 -**

Spielen, Spazierengehen und Konversation

6 Termine, immer mittwochs, 10.00 - 11.30 Uhr, 14.07. - 25.08.21 (nicht am 11.08.!)

**Ort:** bei schlechtem Wetter per zoom, bei gutem Wetter draußen (nach vorheriger Absprache)**Dozentin:** Sabine Witt**Barmbek****AWO-Seniorentreff im BARMBEK°BASCH, Wohldorfer Str. 32****Englisch B1 - KU 4309 -**

ab 25.08.21, Mi., 10.00 - 11.30 Uhr, 6 Termine, Klaus Pfordte

**Köster-Stiftung, Meisenstraße 25****Englisch A2 - KU 4307 -**

ab 16.07.21, Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, 12 Termine, Stefan Gonschorek

**Bramfeld****Bramfelder Laterne, Berner Chaussee 58****Englisch A2 - KU 4196 -**

ab 16.08.21, Mo., 9.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Brenda Buhmann-Gore

**Englisch A2 - KU 4187 -**

ab 16.08.21, Mo., 11.15 - 12.45 Uhr, 8 Termine, Brenda Buhmann-Gore

**Englisch A2 - KU 4186 -**

ab 20.08.21, Fr., 9.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Brenda Buhmann-Gore

**Brakula, Bramfelder Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265****Englisch A1 - KU 4183 -**

ab 15.07.21, Do., 10.30 - 12.00 Uhr, 12 Termine, Stefan Gonschorek

**Englisch B1 - KU 4181 -**

ab 11.08.21, Mi., 9.30 - 11.00 Uhr, 12 Termine, Karin Alu

**AWO-Seniorentreff Berne, Berner Allee 3c****Englisch A1 - KU 4189 -**

ab 10.08.21, Di., 9.30 - 11.00 Uhr, 12 Termine, Silke Schroff

## **Eidelstedt**

**AWO Treffpunkt Stellingen, Jugendstraße 11**

**Englisch A1 - KU 4202 -**

ab 26.07.21, Mo., 11.00 - 12.30 Uhr, 12 Termine, Harald Behrens

**Englisch A2 - KU 4204 -**

ab 12.07.21, Mo., 13.00 - 14.30 Uhr, 8 Termine, Harald Behrens

**Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgaustraße 12**

**Englisch A2 - KU 4193 -**

ab 12.07.21, Mo., 15.15 - 16.45 Uhr, 8 Termine, Harald Behrens

## **Eppendorf**

**Kunstklinik, Martinstraße 44a**

**Französisch C1 - KU 4313 -**

ab 16.07.21, Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, 12 Termine, Dr. Brigitte Volkhausen

## **Horn**

**AWO-Seniorentreff Horn im Stadtteilhaus „Horner Freiheit“, Am Gojenboom 46**

**Englisch A2 - KU 4305 -**

ab 09.08.21, Mo., 13.00 - 14.30 Uhr, 12 Termine, Dirk Abraham

**Englisch A1 - KU 4306 -**

ab 12.08.21, Do., 14.00 - 15.30 Uhr, 12 Termine, Dirk Abraham

## **Niendorf**

**AWO-Aktivtreff Niendorf, Tibarg 1b**

**Englisch A1 - KU 4308 -**

ab 26.08.21, Do., 11.00 - 12.30 Uhr, 6 Termine, Klaus Pfordte

## **Rothenburgsort**

**AWO-Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Rothenburgsort, Rothenburgsorter Marktplatz 5**

**Englisch A1 - KU 4200 -**

ab 13.08.21, Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, 12 Termine, Silke Schroff

## **Winterhude**

**AWO-Aktivtreff Winterhude, Alsterdorfer Straße 43-45**

**Englisch A1 - KU 4198 -**

ab 27.08.21, Fr., 9.45 - 11.15 Uhr, 6 Termine, Klaus Pfordte

# Spaziergänge und Exkursionen

## **Spaziergang Öjendorfer See - ST 4314 -**

Unterwegs im Naherholungsgebiet im Osten Hamburgs

**Distanz:** 4 km

**Termin:** Mo., 05.07.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr, Hauptbahnhof Hamburg, DB-Reisecenter

**Kosten:** 8,- €

## **Spaziergang Ohlsdorfer Friedhof - ST 4315 -**

Besuch im „Garten der Frauen“

**Distanz:** 6 km

**Termin:** Fr., 09.07.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr, S-Bahn Ohlsdorf

**Kosten:** 8,- €

## **Rundgang durch den Stadtpark bis zum Stadtparksee und zurück - ST 4316 -**

Vom Planetarium zum Planetarium

**Distanz:** 6 km

**Termin:** Mi., 14.07.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr, Bahnhof Altona, DB Reisecenter

**Kosten:** 8,- €

## **Radtour durch die Haseldorfer Marsch über Wedel nach Hamburg - ST 4318 -**

**Distanz:** ca. 50 km

(wer möchte, kann die Tour in Wedel beenden und mit der S-Bahn zurückfahren)

**Termin:** Fr., 16.07.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr, S-Bahn Pinneberg

**Kosten:** 12,- €

## **Spaziergang zum Heuckenlock und der Bunthäuser Spitze - ST 4319 -**

**Distanz:** 5 km

**Termin:** Do., 22.07.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treffpunkt:** 11.00 Uhr, 11 Uhr, S-Bahn Wilhelmsburg, auf der Brücke

**Kosten:** 8,- €

**Auf literarischen Spuren durch Ottensen - ST 4320 -**

Friedhof Christianskirche, Heinepark, Fischerspark, Friedhof Bernadottestraße

**Dauer:** 2 h

**Termin:** Fr., 23.07.21 / 11.00 – 13.00 Uhr

**Führung:** Sabine Witt

**Treffpunkt:** Bahnhof Altona, DB-Reisecenter

**Kosten:** 10,- €

**Wanderung um die Außenmühle - ST 4321 -**

**Distanz:** 5 km

**Termin:** Di., 27.07.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treffpunkt:** Endstation Bus 145, Freizeitbad Midsommerland

**Kosten:** 8,- €

**Rund um das Altonaer Kinderkrankenhaus - ST 4322 -**

Kreuzkirche, Gymnasium am Hohenzollernring, Backstein-Wohngebiet, Altonaer Kinderkrankenhaus, Friedrich-Ebert-Hof, Kreuzkirche

**Dauer:** 1.5 h

**Termin:** Fr., 30.07.21 / 11.00 Uhr

**Führung:** Sabine Witt

**Treffpunkt:** Vor der Kreuzkirche Ottensen

**Kosten:** 10,- €

**AUGUST****Von den Landungsbrücken zur U-Bahn Elbbrücken - ST 4323 -**

Elbphilharmonie, Speicherstadt, neue HafenCity, Lohsepark, Baakenpark, U-Bahn Elbbrücken

**Distanz:** 5 km

**Termin:** Mo., 02.08.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treffpunkt:** 11 Uhr, U/S-Landungsbrücken, auf der Brücke

**Kosten:** 8,- €

**Wanderung in der Fischbeker Heide - ST 4324 -**

**Distanz:** 8 km

**Termin:** Di., 10.08.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treffpunkt:** 11 Uhr, S-Bahn Neugraben, vor dem Hauptaussgang

**Kosten:** 8,- €

**Rund um die Alster - ST 4325 -**

Hauptbahnhof, Lange Reihe, einmal um die Außenalster, Hauptbahnhof

**Distanz:** ca. 8 km

**Termin:** Di., 17.08.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treffpunkt:** 11 Uhr, vor dem Reisecenter im Hamburger Hauptbahnhof

**Kosten:** 8,- €

**Plätze und Hinterhöfe in Ottensen – neue Route! - ST 4326 -**

Große Rainstraße, Bahrenfelder Straße, Planckstraße, Friedensallee

**Dauer:** ca. 1.5 h

**Termin:** Fr., 20.08.21 / 11.00 Uhr

**Führung:** Sabine Witt

**Treffpunkt:** 11 Uhr, vor dem Reisecenter im Bahnhof Altona

**Kosten:** 10,- €

**Spaziergang durch das IGS-Gelände - ST 4327 -**

**Distanz:** ca. 3 km

**Termin:** Di., 24.08.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treffpunkt:** 11 Uhr, S-Bahn Wilhelmsburg, auf der Brücke

**Kosten:** 8,- €

**Fahrradtour Finkenwerder – Buxtehude – Finkenwerder - ST 4328 -**

**Distanz:** ca. 40 km

**Termin:** Fr., 27.08.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treffpunkt:** 11 Uhr, vor dem alten Elbtunnel

**Kosten:** 12,- € (Mindestteilnehmerzahl 8)

**Spaziergang durch den Altonaer Volkspark - ST 4329 -**

Große Rainstraße, Bahrenfelder Straße, Planckstraße, Friedensallee

**Dauer:** ca. 2 h

**Termin:** Fr., 27.08.21 / 11.00 Uhr

**Führung:** Sabine Witt

**Treffpunkt:** 11 Uhr, an der Bushaltestelle August-Kirch-Straße (stadtauswärts, Buslinie 2 und 3)

**Kosten:** 10,- €

**Von den Landungsbrücken zu den Ladungsbrücken - ST 4330 -**

Speicherstadt, Ericusspitze, Chilehaus, Hauptkirche St. Jacobi, Lilienstraße, Außenalster, Rathaus, Rödingsmarkt, Hafen, Landungsbrücken

**Distanz:** ca. 6 km

**Termin:** Di., 31.08.21 / 11.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treffpunkt:** 11 Uhr, U/S-Landungsbrücken, auf der Brücke

**Kosten:** 8,- €



## Boule spielen in Altona

Auf neu gebauter Boulebahn rollen die Kugeln

**Termin:** Donnerstags ab 14.00 Uhr

**Leitung:** Team AWO Aktivtreff Louise Schroeder

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

**Kosten:** gegen Spende

## Die aufregende Welt der Literatur - ST 4332 -

Im Juli stellt jede\*r ein Buch vor, das er/sie gerade liest, im August besprechen wir „Bella Ciao“ von Raffaella Romagnolo

**Termin:** Mi., 06.07 & 03.08.21 / 10.00–11.30 Uhr

**Dozentin:** Sabine Witt

**Ort:** online per zoom

**Kosten:** 8,- € pro Sitzung

## Die Malweiber

Hier wird gelacht, geschnackt und... gemalt.

**Termin:** Laufende Gruppe am Donnerstagvormittag / 10.00–12.00 Uhr

**Ort:** Bürgertreff Altona Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

**Anmeldung und weitere Details zu der Gruppe: Tel. 41 40 23 786**

## Gedächtnistraining - ST 4332 -

Abwechslungsreiches Workout für das Gehirn.

**Termin:** Do., 12.08.21 / 10.00–11.30 Uhr

**Dozentin:** Angelika Lopin

**Ort:** AWO Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg

**Kosten:** 72,- € / 8 Termine

## Schach im Freien

Mit großen Figuren auf dem Hof im Freien

**Termin:** Donnerstags / ab 15.00 Uhr

**Spielleiter:** Gerhard Wullbrandt

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3, 22669 Hamburg

**Kosten:** kostenfrei



## **Yoga für alle – KU 4310 –**

In diesem Kurs werden die sanften Übungen besonders auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

**Dozentin:** Gila Fischer

**Ort:** Salsa HH, Hohenesch 17, 22765 Hamburg

**Starttermin:** Mo, 05.07.21

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr –11.30 Uhr

**Kosten:** 90 € / 8 Termine

## **Entzücken für den Rücken – KU 4311 –**

Mit diesem Haltungs- und Bewegungstraining steigern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit.

**Dozentin:** Gila Fischer

**Ort:** Salsa HH, Hohenesch 17, 22765 Hamburg

**Starttermin:** Do, 08.07.21

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr –11.00 Uhr

**Kosten:** 80 € / 8 Termine

## **Feldenkrais – KU 4341 –**

Bewegung ist Leben. Was ist aber, wenn man sich nicht mehr so leicht bewegen kann und es Einschränkungen gibt? In diesem Kurs achten wir auf die Bewegung und verbessern unsere Körperhaltung.

**Dozentin:** Susanne Kreid

**Ort:** Reincke-Gedächtnishaus, Bernadottestraße 41. 22763 Hamburg

**Starttermin:** Mi, 11.08.21

**Uhrzeit:** 10.00 Uhr –11.30 Uhr

**Kosten:** 72 € / 8 Termine

## **Atemtraining – ST 4342 –**

Bewusstes Atmen ist eine wunderbare Möglichkeit, fit zu bleiben.

**Dozentin:** Renate Kirmse, Atemtherapeutin AFA®

**Ort:** Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstraße 3

**Starttermin:** Fr, 13.08. & 27.08.21

**Uhrzeit:** 15.00 Uhr –16.00 Uhr

**Kosten:** 8 €

## **Stuhlyoga – ST 4343 – / Hybridveranstaltung: Dieser Kurs findet auch online statt!**

Sanfte Übungen auf dem Stuhl, Atemübungen und –meditationen stehen auf dem Programm. Schenken Sie sich eine bewusste Auszeit.

**Dozent:** Alparslan Okur

**Ort:** AWO-Aktivtreff MEKAN, Karl-Wolff-Straße 19, 22767 Hamburg und per zoom

**Termin:** Mittwochs

**Uhrzeit:** 18:00–18:45 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos



## Wir Backen gemeinsam – digital

Sommerliche Kuchenträume zum Mitbacken – von Zuhause aus! Etwas ungewohnt zwar, aber nicht weniger Spaßig geht es zu, wenn Diana ihre Kuchentipps per zoom teilt.

**Termin:** Fr., 23.07.21 / 13.00–15.00 Uhr

**Dozentin:** Diana Behrendt

**Ort:** online per zoom

**Kosten:** kostenfrei

## Digitaler Spielenachmittag

Bingo! und weitere Spiele in digitaler Form

**Termin:** Donnerstags / 15.00–16.30 Uhr

**Spielleitung:** Diana Behrendt

**Ort:** online per zoom

**Kosten:** kostenfrei

## Soforthilfe für das eigene Smartphone und Tablet

Hier haben die Gelegenheit Ihre Fragen zu Ihren eigenen Geräten loszuwerden und gemeinsam mit unseren Kursleitern nach passenden Lösungen zu suchen.

**Termin:** Individuelle Vereinbarung

**Kursleiter\*In:** Michael Böhnert, Corinna Wintjen

**Ort:** online per zoom

**Kosten:** kostenfrei

## „Zoomen mit Sabine“ – Erste Hilfe und Unterstützung mit dem Streamingdienst

Jeden Montag können Sie sich mit dem Streaming-Dienst zoom vertraut(er) machen, ausprobieren, Fragen loswerden.

**Termin:** Montags / 11.00–11.45 Uhr

**Dozentin:** Sabine Witt

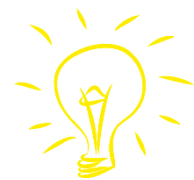
**Ort:** online per zoom

**Kosten:** kostenfrei

Sie kennen zoom noch nicht und scheuen sich daher davor, an digital stattfindenden Kursen teilzunehmen?

Machen Sie den ersten Schritt und schauen Sie sich bei „zoomen mit Sabine“ um.

Hier können Sie alles, rund um den Streaming-Dienst, erfragen und das Erlernte gleich in einem unserer Kurse anwenden.



## Information und Anmeldung

### **Besichtigungen und Ausflüge**

**Ansprechpartnerin:** Sabine Witt

sabine.witt@awo-hamburg.de

**Telefon:** 040 – 41 40 23 785

### **Kursverwaltung und Vorträge**

**Ansprechpartnerin:** Merle Wullbrandt

merle.wullbrandt@awo-hamburg.de

**Telefon:** 040 – 41 40 23 786

### **Telefonische Erreichbarkeit:**

montags – donnerstags: 10.00 – 15.00 Uhr

### **AWO Landesverband Hamburg e.V.**

**„AWO Aktiv“ in Hamburg:**

aktiv@awo-hamburg.de

### **Unsere Bankverbindung:**

AWO Landesverband Hamburg e.V.

IBAN: DE47200505501002174280, BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck:

Angabe der jeweiligen Veranstaltungsnummer

**Aktuelle Informationen zum Programm und zu unseren Teilnahmebedingungen finden Sie hier:**

**[www.awo-aktiv-hamburg.de](http://www.awo-aktiv-hamburg.de)**

V.i.S.d.P.: Dr. Arne Eppers / AWO Landesverband Hamburg e.V. / Witthöfftstraße 5-7 / 22041 Hamburg

Fotos: Jill Wellington/ pixabay.com, Andreas Bock, Catherine le Mellec