

# HAFERTREFF

HAUS DER  
BEGEGNUNG

**Haferblöcken 48**  
**22119 Hamburg**  
**040 – 328 928 3700**  
haferbloecken@jwrg.de



**Johann-Wilhelm-  
Rautenberg-  
Gesellschaft e.V.**

## MONTAG

13:00 - 15:00 Uhr  
**Die Montagsfrauen**  
mit Jette

mit Anmeldung

18:00 – 18:45 Uhr  
**Fit & Vital für  
ältere Frauen und  
Schmerzpatienten**

mit Anmeldung

16:00 – 16:45 Uhr  
**Tanzen für Mädchen**  
9 – 15 Jahre  
mit Dilara

mit Anmeldung

17:00 – 17:45 Uhr  
**Bauch, Beine, Po  
für Frauen**  
mit Dilara

Stand 30. Dezember 2025

INSTAGRAM



HAFERTREFF

## DIENSTAG

10:00 - 12:00 Uhr  
**Deutschtraining**  
mit Parissa

13:00 – 15:00 Uhr  
**Essen auf die Hand**  
mit Liebe frisch zubereitet  
und preiswert

20. Januar 2025

16:00 – 18:00 Uhr  
**Über Gott und die Welt**  
Gespräche beim Tee  
Kooperation Ev.-Luth. Jubilate

18:00 – 19:30 Uhr  
**Häkeln & Stricken**  
mit Christiane

10. Januar 2025

14:00 - 15:00 Uhr  
**Spiele für Kinder**  
ab 3 Jahren mit Marlis

14:00 – 16:00 Uhr  
**Seniorentreff**  
Bingo spielen, Singen, Kuchen  
Kooperation  
Ev.-Luth. Philippus & Rimbart

16:30 – 17:15 Uhr  
**Trommeln für  
Mädchen und Jungen**  
mit Julian

18:00 - 19:30 Uhr  
**Trommeln  
für Erwachsene**  
mit Julian

## MITTWOCH

Bitte melden Sie sich bei  
allen Angeboten mit  
Dilara telefonisch vorab  
unter der Telefonnummer  
**0151 -18782729** an.

10:00 - 12:00 Uhr  
**Deutschtraining für  
Frauen B1-Niveau**  
mit Nina

15:00 – 16:00 Uhr  
**Entspannung für Alle**  
mit Kristin

15:00 - 17:00 Uhr  
**Offener Treff  
bei Kaffee und Keks**  
mit Julian

9:30 Uhr - 11:30 Uhr  
**Frühstück für Alle**  
mit Julian  
3 €/ermäßigt 2 €

**Quartiersmanagerin**  
Claudia Deppermann  
Mobil: 0172 - 66 44 620  
claudia.deppermann@freenet.de

16:15 - 17:15 Uhr  
**Bewegung und  
Entspannung  
für Frauen** mit Kristin

17:30 - 18:30 Uhr  
**Yoga für alle**  
mit Ayleen  
Kooperation mit „Yoga hilft“

## DONNERSTAG

10:00 - 12:00 Uhr  
**Deutschtraining für  
Frauen A1-Niveau**  
mit Nina

13:00 - 16:00 Uhr  
**Kochen für Frauen**  
Kostenbeitrag 2 €  
mit Samira

13:00 - 15:00 Uhr  
**Spiele für Kinder**  
ab 3 Jahren  
mit Marlis und Nadine

18:00 - 19:30 Uhr  
**Orientalischer Tanz**  
mit Christiane

## FERIENPROGRAMM

**Workshop**  
**Handpuppenbau und -spiel**  
30. Januar 2026  
10:00 - 16:00 Uhr  
- siehe Extraaushang -

## FREITAG

mit Anmeldung

14:30 – 15:15 Uhr  
**Tänzerische  
Früherziehung**  
3 - 5 Jahre mit Dilara

mit Anmeldung

15:15 – 16:00 Uhr  
**Kindertanz** 4 - 8 Jahre  
Jungen und Mädchen  
mit Dilara

mit Anmeldung

18:00 – 18:45 Uhr  
**Zumba für Frauen**  
mit Dilara