

HAFERTREFF

HAUS DER
BEGEGNUNG

48

Montags 13:00—15:00 Uhr

Die Montagsfrauen mit Jette

- Zur Zeit mit Nähprojekt -

Montags 16:00 – 16:45 Uhr

Girls Dance für Mädchen

ab 9 Jahren mit Dilara

Montags 15:15 – 16:00 Uhr

**Fit & Vital für ältere Frauen und
Schmerzpatienten** mit Dilara

Montags 17:00 – 17:45 Uhr

Bauch, Beine, Po für Frauen

mit Dilara

Wochenplan

Dienstags 10:00 - 12:00 Uhr

Deutschtraining mit Parissa

Dienstags 16:00 – 19:00 Uhr

Essen auf die Hand

mit Khadijeh & Fadia

Dienstags 18:00 – 19:30 Uhr

Häkeln & Stricken mit Christiane

Dienstags 14:00 - 15:00 Uhr

Spiele für Kinder

ab 3 Jahren

mit Marlis

Dienstags 16:30 – 17:15 Uhr

Trommeln für Mädchen und Jungen

mit Julian

Dienstags 18:00 - 19:30 Uhr

Trommeln für Erwachsene mit Julian

Haferblöcken 48

22119 Hamburg

040 – 328 928 3700

haferbloecken@jwrg.de



Johann-Wilhelm-
Rautenberg-
Gesellschaft e.V.

jwrg

Stand 3. März 2026

Mittwochs 9:30 Uhr - 11:30 Uhr

Frühstück für Alle

3 €/ermäßigt 2 € mit Julian

Mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr

Deutschtraining für Frauen

B1-Niveau mit Nina

Mittwochs 15:00 - 17:00 Uhr

Hausaufgabenhilfe mit Julian

Mittwoch 15:00 – 16:00 Uhr

Entspannung für Alle mit Kristin

Mittwochs 16:15 - 17:15 Uhr

Bewegung & Entspannung für Frauen

mit Kristin

Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr

Yoga für Alle mit Ayleen

Kooperation mit „Yoga hilft“

Donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr

Deutschtraining für Frauen

A1-Niveau mit Nina

Donnerstags 13:00 - 15:00 Uhr

Spiele für Kinder ab 3 Jahren

mit Marlis und Nadine

Donnerstags 13:00 - 16:00 Uhr

Kochen für Frauen

Kostenbeitrag 2 € mit Samira

Donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr

Orientalischer Tanz mit Christiane

Freitags 14:30 – 15:15 Uhr

Tänzerische Früherziehung

3 -5 Jahre mit Dilara

Freitags 18:00 – 18:45 Uhr

Zumba für Frauen mit Dilara

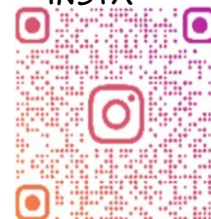
Freitags 15:15 – 16:00 Uhr

Kindertanz 6 - 8 Jahre

Jungen und Mädchen mit Dilara

**Alle Angebote sind inklusiv und
barrierefrei.**

INSTA-



HAFERTREFF