

HAFERTREFF

HAUS DER BEGEGNUNG

WOCHENPROGRAMM

MONTAG



BEWEGUNG

Yoga für Alle

11:00 – 12:00 Uhr

mit Anna



KREATIV

Die Montagsfrauen

13:00 – 15:00 Uhr

– Zur Zeit mit Nähprojekt –
mit Jette



BEWEGUNG

Fit & Vital

für ältere Frauen
und Schmerz-
patienten
15:15 – 16:00 Uhr
mit Dilara



BEWEGUNG

Girls Dance

für Mädchen
ab 9 Jahren

16:00 – 16:45 Uhr
mit Dilara



Bauch, Beine, Po für Frauen

17:00 – 17:45 Uhr
mit Dilara

DIENTSTAG



ESSEN & TRINKEN

Frühstück für Alle

9:30 – 11:30 Uhr

3 € / ermäßigt 2 €

mit Niklas
und Deborah



DEUTSCH

Deutschtraining

10:00 – 12:00 Uhr

mit Parissa



SPIELEN

Spielen für Kinder
ab 3 Jahren

14:00 – 15:00 Uhr

mit Marlis



KREATIV

Häkeln & Stricken

18:00 – 19:30 Uhr

mit Christiane

MITTWOCH

Am Mittwoch,
den 19. August 2026, geht
das Deutschtraining weiter.

B1-Niveau

10:00 – 12:00 Uhr

mit Nina



BEWEGUNG

Yoga für Alle

17:30 – 18:30 Uhr

mit Ayleen

Die Angebote sind
überwiegend
kostenlos und
barrierefrei.

Wir wünschen
Ihnen einen
schönen und
erholsamen
Sommer!



Team Hafertreff

DONNERSTAG

Am Donnerstag,
den 20. August 2026, geht
das Deutschtraining weiter.

A2-Niveau

10:00 – 12:00 Uhr

mit Nina



ESSEN & TRINKEN

Kochen für Frauen

13:00 – 16:00 Uhr

Kostenbeitrag 2 €

mit Samira



SPIELEN

Spielen für Kinder
ab 3 Jahren

14:00 – 15:00 Uhr

mit Marlis
und Burcu



BEWEGUNG

Orientalischer Tanz

18:00 – 19:30 Uhr

mit Christiane

FREITAG



BEWEGUNG

Tänzerische Früherziehung

3 – 5 Jahre

14:30 – 15:15 Uhr

mit Dilara



BEWEGUNG

Kindertanz

6 – 8 Jahre

15:15 – 16:00 Uhr

mit Dilara



BEWEGUNG

Latin Dance für Frauen

18:00 – 18:45 Uhr

mit Dilara



BEWEGUNG



DEUTSCH



ESSEN & TRINKEN



SPIELEN



KREATIV



Haferblöcken 48
22119 Hamburg



040 – 328 928 3700



haferbloecken@jwrg.de

Folge uns auf
Instagram unter
Hafertreff!



jwrg

Johann-Wilhelm-
Rautenberg-
Gesellschaft e.V.