

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 6. November 2025

INSTAGRAM



HAFERTREFF

DIENSTAG

10:00 - 12:00 Uhr
Deutschtraining
mit Parissa

16:00 – 18:00 Uhr
Essen auf die Hand
mit Liebe frisch zubereitet
und preiswert

16. Dezember 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

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

11. November 2025
14:00 – 16:00 Uhr
Seniorentreff
Bingo spielen, Singen und
frischgebackener Kuchen

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

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

MITTWOCH

Ab 1. Dezember wird das
Frühstück jeden Mittwoch
stattfinden.

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 €

16:00 - 18:00 Uhr
Quartierssprechstunde
Claudia Deppermann

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
Spielen für Kinder
ab 3 Jahren
mit Marlis und Nadine

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

FREITAG

mit Anmeldung

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

16:00 – 16:45 Uhr
**Tänzerische
Früherziehung**
3 -5 Jahre mit Dilara

mit Anmeldung

17:00 – 17:45 Uhr
Kindertanz 4 - 8 Jahre
Jungen und Mädchen
mit Dilara

mit Anmeldung

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