

# Freizeitangebote Best of Freizeit und Kultur



## März










## Anmeldung








Für Angebote in **Eimsbüttel**  
Edith Kirchhoff  
Telefon: 040 492 226 28  
Mobil: 0160 977 642 25  
Mail: [ekirchhoff@rauheshaus.de](mailto:ekirchhoff@rauheshaus.de)







Für Angebote in **Horn**  
Pia Scharnweber und Kendra Eckhorst  
Telefon: 040 655 64 36 oder 040 63 30 76 30  
Mail: [bienenkorb@rauheshaus.de](mailto:bienenkorb@rauheshaus.de)








Für Angebote in **Wandsbek**  
Rike Engelkes  
Mobil: 0175 113 54 02  
Mail: [rengelkes@rauheshaus.de](mailto:rengelkes@rauheshaus.de)

Keine da?  
Sprecht gerne auf den  
Anruf-Beantworter.

	Veranstaltungen		Besonderheiten
<b>Mittwoch</b> 01.03.2023 <b>Wandsbek</b>		<u><b>Bewegungsangebot</b></u> <b>17:30 – 18:00 Uhr</b> <b>Mit Carlotta</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Wir machen Kraftübungen, Ausdauerübungen und entspannen uns. Treffpunkt: Brakula.
<b>Donnerstag</b> 02.03.2023			
<b>Freitag</b> 03.03.2023 <b>Horn</b>		<u><b>Disco im Biko</b></u> <b>19:00 – 0:00 Uhr</b> <b>Mit Tobi &amp; Stefan</b>	Es findet unsere Disco im Biko statt. Nehmt bitte Geld für Getränke und für das Buffet mit. Treffpunkt: Biko.
<b>Samstag</b> 04.03.2023 <b>Horn</b>		<u><b>Heimat für Star und Fledermaus</b></u> <b>13:30 Uhr – 16:30 Uhr</b> <b>Mit Kendra &amp; Tim</b> <b>Bitte bei Pia anmelden!</b>	Der NABU Hamburg nimmt uns mit auf einen Rundgang durch Horn und Hamm. Er zeigt, welche Tiere und Pflanzen um uns herum in der Stadt leben und wie wir sie schützen können. Wir treffen uns im Biko und gehen gemeinsam in die Horner Freiheit. Treffpunkt: Biko.
<b>Eimsbüttel</b>		<u><b>Zumba</b></u> <b>10:30 – 11:30 Uhr</b> <b>Mit Jule</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir bewegen uns zur tollen Musik und haben Spaß. Treffpunkt: Tibarg.
<b>Sonntag</b> 05.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<u><b>Backen</b></u> <b>14:30 – 17:00 Uhr</b> <b>Mit Nadine &amp; Amina</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir backen Cupcakes. Ihr dürft sie dann verzieren und auch mitnehmen. Kosten: 3,00 € Treffpunkt: Tibarg.
<b>Montag</b> 06.03.2023			
<b>Dienstag</b> 07.03.2023			
<b>Mittwoch</b> 08.03.2023			
<b>Donnerstag</b> 09.03.2023			
<b>Freitag</b> 10.03.2023 <b>Horn</b>		<u><b>Spiel, Spaß und Bewegung</b></u> <b>16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>Mit Pia &amp; Leonie</b> <b>Bitte bei Pia anmelden!</b>	<b>Achtung – veränderte Zeiten!</b> Wir bewegen uns zusammen zur Musik, spielen mit Bällen und haben Spaß. Treffpunkt: Biko.
<b>Samstag</b> 11.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<u><b>Zumba</b></u> <b>10:30 – 11:30 Uhr</b> <b>Mit Jule</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir bewegen uns zur Musik und haben Spaß. Treffpunkt: Tibarg.

	Veranstaltungen		Besonderheiten
<b>Samstag</b> 11.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<b><u>Kreativangebot</u></b> <b>15:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Mit Susanne &amp; Amina</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir wollen zum Thema Ostern etwas gestalten. Kosten: 3,00 € Treffpunkt: Tibarg.
<b>Sonntag</b> 12.03.2023 <b>Horn</b>  <b>Wandsbek</b>	  	<b><u>Ausflug zur Hafencity</u></b> <b>13:00 – 17:00 Uhr</b> <b>Mit Melina &amp; Leonie</b> <b>Bitte bei Pia anmelden!</b>  <b><u>Brunch</u></b> <b>10:00 – 13:00 Uhr</b> <b>Mit Wim &amp; Jule</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Wir fahren gemeinsam in die Hafencity. Wir gehen auf die Plattform der Elbphilharmonie und schauen uns Hamburg von oben an. Danach gehen wir noch gemeinsam spazieren und etwas trinken. Nehmt euch genug Taschengeld mit. Treffpunkt: Biko.  Wir frühstücken gemeinsam was Leckeres und sprechen miteinander. Kosten: 3,00 € Treffpunkt: Brakula.
<b>Montag</b> 13.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<b><u>Angebotsberatung</u></b> <b>16:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Mit Annette Connemann</b>	Hier könnt ihr euch über die verschiedenen Wohnformen und Leistungen informieren. Ohne Anmeldung! Treffpunkt: Tibarg.
<b>Dienstag</b> 14.03.2023 <b>Wandsbek</b>		<b><u>Kreativangebot</u></b> <b>„Fuchsbau“</b> <b>16:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Mit Alex &amp; Martina</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Wir wollen kleine Leinwände bemalen zum Thema Freizeit. Kosten: 2,50 € Treffpunkt: Brakula.
<b>Mittwoch</b> 15.03.2023 <b>Wandsbek</b>		<b><u>Bewegungsangebot</u></b> <b>17:30 – 18:00 Uhr</b> <b>Mit Carlotta</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Wir machen Kraftübungen, Ausdauerübungen und entspannen uns. Treffpunkt: Brakula.
<b>Donnerstag</b> 16.03.2023			
<b>Freitag</b> 17.03.2023 <b>Horn</b> <b>Eimsbüttel</b>		<b><u>Dart spielen</u></b> <b>16:00 – 18:30 Uhr</b> <b>Mit Tim &amp; Nadine</b> <b>Bitte bei Edith oder Pia anmelden!</b>	Wir gehen im Café Kö darten. Vor Ort treffen wir andere Leute von „Leben mit Behinderung“. Nehmt bitte etwas Taschengeld mit. Wenn du möchtest, kannst du auch direkt um 16:00 Uhr ins Café Kö kommen (Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg). Treffpunkt: 15:30 Uhr im Biko oder 15:00 Uhr im Tibarg.

	Veranstaltungen		Besonderheiten
<b>Freitag</b> 17.03.2023 <b>Wandsbek</b>		<b>Disco im Brakula</b> <b>19:00 – 0:00 Uhr</b> <b>Mit Paula &amp; Jule</b>	„Groove your Move – hier wird aus der Reihe getanzt“. Unter dem Motto wollen wir mit euch zusammen feiern. Bis um 20:00 Uhr gibt es Essen, danach gibt es Musik auf die Ohren. Nehmt euch genug Taschengeld für Getränke mit. Kosten: 5,00 € Treffpunkt: Brakula.
<b>Samstag</b> 18.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<b>Zumba</b> <b>10:30 – 11:30 Uhr</b> <b>Mit Jule</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir bewegen uns zur tollen Musik und haben Spaß. Treffpunkt: Tibarg.
<b>Sonntag</b> 19.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>  <b>Wandsbek</b>	  	<b>Brunch</b> <b>10:00 – 13:00 Uhr</b> <b>Mit Susanne &amp; Nadine</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>  <b>Schwimmgruppe</b> <b>„Bramfeld“</b> <b>14:00 – 17:00 Uhr</b> <b>Mit Alex &amp; Jule</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Wir quatschen und frühstücken gemütlich gemeinsam. Kosten: 3,00 € Treffpunkt: Tibarg.  Offenes Schwimmangebot für alle, die mal reinschnuppern möchten. Kosten: 4,00 € Treffpunkt: Bramfeld
<b>Montag</b> 20.03.2023 <b>Horn</b> <b>Eimsbüttel</b>  <b>Horn</b>	  	<b>Billard spielen</b> <b>16:00 – 20:00 Uhr</b> <b>Mit Tim &amp; Dana</b> <b>Bitte bei Edith oder Pia anmelden!</b>  <b>Angebotsberatung</b> <b>16:00 – 18:00 Uhr</b> <b>Mit Annette Connemann</b>	Einmal im Monat fahren wir gemeinsam ins Café Kö. Vor Ort ist ein Trainer und lernt mit uns, wie man Billard spielt. Nehmt etwas Taschengeld für Getränke mit. Ihr könnt euch direkt um 17:00 Uhr ins Café Kö kommen (Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg). Kosten: 1,50 € Treffpunkt: Biko oder Tibarg.  Hier könnt ihr euch über die verschiedenen Wohnformen und Leistungen informieren. Ohne Anmeldung! Treffpunkt: Biko
<b>Dienstag</b> 21.03.2023			
<b>Mittwoch</b> 22.03.2023			
<b>Donnerstag</b> 23.03.2023			

		Veranstaltungen	Besonderheiten
<b>Freitag</b> 24.03.2023 <b>Horn</b>		<b><u>Spiel, Spaß &amp; Bewegung</u></b> <b>16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>Mit Julia &amp; Leonie</b> <b>Bitte bei Pia anmelden!</b>	<b>Achtung – veränderte Zeiten!</b> Wir bewegen uns zusammen zur Musik, spielen mit Bällen und haben Spaß. Treffpunkt: Biko.
<b>Samstag</b> 25.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<b><u>Zumba</u></b> <b>10:30 – 11:30 Uhr</b> <b>Mit Jule</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir bewegen uns zur Musik und haben Spaß. Treffpunkt: Tibarg.
<b>Eimsbüttel</b>		<b><u>Land und Leute „Japan“</u></b> <b>14:30 – 18:30 Uhr</b> <b>Mit Susanne &amp; Bianka</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir kochen japanisch. Ein gemeinsamer Nachmittag rund um Japan, Sushi ohne Fisch, Ramensuppe, Mangas und Origami. Kosten: 3,00 € Treffpunkt: Tibarg.
<b>Sonntag</b> 26.03.2023 <b>Eimsbüttel</b>		<b><u>Tanzworkshop</u></b> <b>10:30 – 14:00 Uhr</b> <b>Mit Dana und zwei Tanztrainerinnen</b> <b>Bitte bei Edith anmelden!</b>	Wir gehen in die Räume der Kirche am Markt am Tibarg. Dort kommen zwei Tanztrainerinnen. Wir bewegen uns zusammen zur Musik und treffen andere Menschen. Treffpunkt: Tibarg.
<b>Wandsbek</b>		<b><u>Tanzworkshop „VollGlück“</u></b> <b>10:30 – 13:30 Uhr</b> <b>Mit Carlotta</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Es kommen zwei Tanztrainerinnen ins Brakula. Wir bewegen uns zur Musik und treffen andere Menschen. Treffpunkt: Brakula.
<b>Montag</b> 27.03.2023			
<b>Dienstag</b> 28.03.2023 <b>Wandsbek</b>		<b><u>Kreativangebot „Fuchsbau“</u></b> <b>16:00 – 19:00 Uhr</b> <b>Mit Carlotta &amp; Norbert</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Ostern: Wir basteln schöne und witzige Figuren aus Eierkartons. Kosten: 2,50 € Treffpunkt: Brakula
<b>Mittwoch</b> 29.03.2023			
<b>Donnerstag</b> 30.03.2023			
<b>Freitag</b> 31.03.2023 <b>Wandsbek</b>		<b><u>Vogelführung am Bramfelder See</u></b> <b>17:30 – 20:00 Uhr</b> <b>Mit Norbert und Alex</b> <b>Bitte bei Rike anmelden!</b>	Wir gehen mit dem Naturschutzbund Hamburg am Bramfelder See spazieren. Wir lernen etwas über die Vögel, die dort leben. Treffpunkt: Brakula.