

Ausgabe 1 / März 2015

bei uns

WOHNEN MIT HAMBURGER GENOSSENSCHAFTEN



Wohnungsverein
Hamburg von 1902eG



Die „Frühlingsboten“
kommen! ▶03

6. Hammer Lauf –
Wir sind dabei! ▶04

Baubeginn in der
Jenfelder Au ▶04

GENOSSENSCHAFTS-AWARD AUSZEICHNUNG





LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Während anderenorts Menschen gegen eine vermeintliche Islamisierung demonstrieren, zeigen sich die Hamburger weltoffen, tolerant und hilfsbereit.

Mehr als 1.000 Hamburger unterstützen ehrenamtlich die Flüchtlingsinitiativen, die es in vielen Stadtteilen Hamburgs gibt. Sie organisieren den Deutschunterricht, helfen bei Behördengängen oder richten Spielzimmer ein. Auch die Hambur-

ger Genossenschaftsmitglieder sind höchst aktiv, wenn es um Hilfe für sozial Schwächere in der Nachbarschaft geht. Das zeigen die zahlreichen Projekte und Initiativen, die für den Genossenschafts-Award eingereicht wurden. Auch bei all jenen, die dieses Mal noch nicht ausgezeichnet wurden, möchten wir uns sehr herzlich für ihre großartige, ehrenamtliche Arbeit bedanken. Das gilt ausdrücklich auch für die spontane Nachbarschaftshilfe, die vielerorts ganz selbstverständlich

ist. Diese in die Tat umgesetzte Mitmenschlichkeit hat nicht zuletzt die Genossenschaftsidee zu einem modernen Erfolgsmodell werden lassen. Das gutnachbarschaftliche Miteinander setzt einen kräftigen Akzent gegen soziale Kälte, Spekulation und Ausgrenzung. Wenn es um das hilfreiche Miteinander geht, sind die Mitglieder der Hamburger Genossenschaften richtig gut. Dafür herzlichen Dank!

IHRE REDAKTION

WOHNEN ...



... BEI DER

AUS DER GENOSSENSCHAFT

Der Frühling kommt mit Stiefmütterchen	03
Sind Sie gut abgesichert?	03
Tapeziertisch zu leihen	03
Mein guter Vorsatz.	04
Inklusionsprojekt wird begrüßt	04

NEUES AUS DER STIFTUNG

Museumsbesuch in Borgfelde	05
Gut gelaunt in's Frühjahr	05
Ostergestecke und -kränze herstellen	05
Hochlagerbesichtigung bei Budnikowsky	06
Besuch im Ballettzentrum	06
„SieNa“ kocht	06
Gasthofbesuch im Alten Land	07
Wir fahren nach Berlin	07
Frühlingslieder singen	08
Balkon gestalten	08
Selbstverteidigung für Senioren und Seniorinnen ..	08
Veranstaltungskalender „SieNa“	09/10

... IN HAMBURG

BEI UNS WOHNEN

Genossenschaften im Gespräch	
Auftaktpressekonferenz	11
Genossenschafts-Award für sozial engagierte Nachbarn	12

UNSERE FREIZEIT

Hallo Kids	14
Ein zauberhafter Ausflug	15

UNSER SERVICE

Preisrätsel	16
Jahresgewinnspiel 2014 – die Gewinner	17
Angebote für Genossenschaftsmitglieder	18
Impressum	18
Hamburg-Tipps	20

Kunterbunter Frühling für alle 🏠-er.



FRÜHLING

WICHTIG – TERMIN – VORMERKEN ... 20. UND 21. MÄRZ

An diesen beiden Tagen werden Ihre Hausmeister „auf Tour gehen“ und Ihnen unsere bunten 🏠-er-Stiefmütterchen bringen.

Warum eigentlich dieser „stiefmütterliche Name“? Dafür gibt es mehrere Erklärungen:

Das breite Kronblatt, die „Stiefmutter“, bedeckt die beiden „Töchter“. Diese wiederum die beiden „Stieftöchter“. Oder, da das Stiefmütterchen eine sehr anspruchslose Pflanze ist, verträgt sie eine „stiefmütterliche“ Behandlung. Man pflanzt sie, kann sie mehr oder weniger sich selbst überlassen, wenn man ab und zu gießt. Gelegent-

liche Trockenheit und sogar Frost nimmt sie uns nicht übel. Und wenn sie verblüht ist - nicht rausreißen! Wenn sie im Juni zurückgeschnitten wird, kann sie wieder austreiben und erfreut uns mit ihren bunten Blüten bis in den Herbst hinein.

Anfang März werden Sie unseren Tourenplan mit Coupon in Ihren Briefkästen vorfinden.

Viel Spaß beim Pflanzen der „Mütterchen“ und behandeln Sie diese nicht ganz so „stiefmütterlich“!

SIND SIE GUT ABGESICHERT?



Sie sind volljährig, berufstätig und bewohnen eine 🏠-er-Wohnung? Um nicht durch eine Kleinigkeit in ein finanzielles Desaster zu geraten, sollten Sie sich absichern. Mit Haftpflicht- und Hausratversicherung.

Oft genügt schon eine kleine Unachtsamkeit für einen siebenstelligen Schaden. Eine vergessene Kerze, Einschlafen mit brennender Zigarette, Übersehen eines Fahrradfahrers beim Öffnen der Autotür - Sturz, Krankenhaus, Koma. Schmerzensgeld und Behandlung können sich in unermessliche Höhen summieren. Ohne Versicherungsschutz ein Schuldenberg, der nicht mehr zu bewältigen ist.

Neulich in einer unserer Wohnanlagen: Ein Rohrbruch verursacht einen erheblichen Wasserschaden in zwei untereinander liegenden Wohnungen. Das Wasser tropft von der Decke, die Fußböden sind durchweicht, Möbel und weiteres Inventar stark beschädigt, nicht mehr zu gebrauchen. Sperrmüll. Unbewohnbar, Unterbringung im Hotel. Ein Mitglied ist nicht hausratversichert, so dass alle anfallenden Kosten für die Wiederbeschaffung des Inventars (Mietereigentum) nicht erstattet werden können.

Auch wenn Sie selbst keinen Schaden verursacht haben und „alles Gute“ von oben kommt, übernimmt Ihre Hausratversicherung Ihren Schaden. Ohne bleiben Sie auf hohen Kosten „sitzen“.

FRISCHE FARBE – NEUE TAPETEN!

Im Frühjahr geht's meistens los! Wir „erwachen aus dem Winterschlaf“ und planen eine Renovierung unserer Wohnung. Sie wollen tapezieren? Und Sie haben keinen Tapeziertisch?

Dann leihen Sie sich doch einen aus, natürlich kostenlos bei:

Yvonne Collier, Tel. 271927 - 0

Die 50 EUR Pfand werden Ihnen nach Rückgabe erstattet.



Yvonne Collier freut sich auf Ihren Anruf



MEIN GUTER VORSATZ: ICH WILL ABNEHMEN!

Bitterstoffe? Schlankheitsshakes? Verzicht auf Kohlenhydrate? FdH? Ab 18 Uhr nicht mehr essen? Wir haben die Schlankheitslösung für Sie:

Laufen oder walken Sie mit uns beim 6. Hammer Lauf der HT16 am 19. April. Wir starten um 11.00 Uhr zum 5-Kilome-

ter-Volkslauf durch die grünen Oasen in Hamm-Nord, als 12er-Gruppe, schick gekleidet im einheitlichen Laufshirt.

Sie sind herzlich eingeladen. Die Startgebühr übernimmt die Genossenschaft und ein funktionelles Laufshirt gibt's dazu.

Ab sofort nimmt Ulrike Niemann Ihre Anmeldung unter Tel. 251927-15 oder per E-Mail niemann@wv1902.de gerne entgegen. Mehr müssen Sie nicht tun, alles Weitere übernehmen wir.

BAUBEGINN IN DER JENFELDER AU

FINANZSENATOR TSCHENTSCHER BEGRÜSST UNSER INKLUSIONSPROJEKT

Am 28. November letzten Jahres kam unser Neubau in der Jenfelder Au richtig in Fahrt. Die Baugrube war ausgehoben. Die Fundamentarbeiten konnten beginnen.

Senator Dr. Peter Tschentscher ließ es sich trotz eisigen Windes nicht nehmen, in einer kleinen Feierstunde auf der Baustelle mit uns Bauherren Hamburger Lebenshilfe-Werk, Hamburger Blindenstiftung und unserer Genossenschaft das Bauschild zu enthüllen. Schließlich sind wir mit unserem Bauvorhaben Pioniere in dem Baugebiet, heben als Erste eine Baugrube aus.

In 13 Monaten Bauzeit sollen hier insgesamt 71 Wohnungen entstehen, davon 30 Genossenschaftswohnungen. Sie sollen Singles, Paaren und Familien ein neues Zuhause in dem ökologisch hochwertigen Erschließungsgebiet an der Wilsonstraße bieten.

Einkaufsmöglichkeiten gibt es fußläufig. Für eine optimale Anbindung an den öffentlichen Nahverkehr sorgt eine Buslinie, die eine Haltestelle nahe unseres Neubaus erhält.

Haben Sie Interesse an einer Wohnung in der Jenfelder Au, sprechen Sie gerne Yvonne Collier an (Tel. 25192728 – E-Mail Collier@wv1902.de). Näheres zu der Wohnanlage erfahren Sie in einer nächsten Ausgabe der „bei uns“.



Neben den denkmalgeschützten Kasernengebäuden wird schon das Fundament für unseren Neubau geschüttet.

Entrollen gleich das Baustellen-schild für das Inklusionsvorhaben: Senator Tschentscher mit den Vorständen von Blindenstiftung, Lebenshilfe-Werk und HT16.



EIN BESONDERES MUSEUM IN BORGFELDE



Bunte Vielfalt aus Pressglas.

11.000 (!) Objekte aus Pressglas hat Pamela Wessendorf in ihrem Pavillon gesammelt und präsentiert damit eine der weltweit größten Ausstellungen über dieses "Glas der kleinen Leute". Da geblasenes oder geschliffenes Glas teuer war versuchte man, es zu imitieren. Heißes und flüssiges Sand-Quarzgemisch wurde in schwere Metallformen mit Ornamenten gepresst, und so finden wir Butterdosen mit Kaiser-Wilhelm-Portrait, Tafelaufsätze mit Schmuckvögeln, Karaffen, Teller und Gläser in allen Farben und Formen.

Am **Mittwoch, 18. März** lädt Pamela Wessendorf uns zum Besuch ihrer Sammlung ein und wird uns bei einer Tasse Kaffee die Geschichte ihrer Schätze erzählen.

Wer ein Pressglasobjekt zu Hause hat, darf es gern zum Zeigen mitbringen. Wir fahren um 14.10 Uhr mit dem Bus vom „SieNa“ bis zur Haltestelle Alfredstraße, von dort sind es ca. 10 Minuten Fußweg zum Museum.

Anmeldung erbeten.

Selbstgemachte Kunstwerke stimmen uns auf das Osterfest ein.



OSTERGESTECKE UND –KRÄNZE HERSTELLEN

Am **Dienstag, 24. März** bringt Doris Burmester uns wieder Birken- und Buchsbaumzweige sowie bunte Dekoartikel, so dass wir unter ihrer Anleitung die schönsten österlichen Gestecke und Türkränze herstellen können.

Los geht es um 19.00 Uhr. Die Teilnahme inklusive Material kostet 10,- Euro, die Anmeldung im „SieNa“ (Telefon 251927-46 oder Brunotte@wv1902.de) ist erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl!

GUT GELAUNT INS FRÜHJAHR



© H. Wametschka_pixelio
© Reiner Sturm_pixelio

Ab **Freitag, 6. März 2015** können Sie sich im „SieNa“ wieder durch Ohrakupunktur stärken lassen. Bis zum 17. April (der 3. April ist Karfreitag und fällt aus) bietet Dr. med. Barbara Thiele jeweils freitags um 16.00 Uhr eine Behandlung zur Gesundheitsförderung, Entspannung und Stabilisierung in der Gruppe an, die 30 Minuten dauert. Wer mag, bleibt anschließend noch auf einen Wohlfühltee. Beim ersten Mal erfolgt eine Einführung, die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich. Für den Sachaufwand wird ein Beitrag von 5,- Euro erbeten. Es empfiehlt sich, ein kleines Kissen für den Kopf mitzubringen.

Rückfragen und Anmeldung bei Sabine Brunotte, Tel. 251927-46 oder unter brunotte@wv1902.de.

BESICHTIGUNG DES HOCHREGALLAGERS BEI BUDNIKOWSKY



Und wo lagern die vielen Artikel?

Am Mittwoch, 15. April haben wir nachmittags von 15.00 bis 18.00 Uhr die Gelegenheit, das moderne Warenlager-system von Budni zu besichtigen. Ein Mitarbeiter stimmt uns mit einem kurzen Film ein. Nach einem heißen Kaffeegenuss führt uns Herr Stappenbeck durch das Lager. Dabei bekommen wir sicher die eine oder andere Anekdote zu hö-

ren. Wir werden ca. 1 ½ Stunden treppauf und treppab laufen, Teilnehmer/innen müssen also flott zu Fuß sein!

Eine Anmeldung ist erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl!
Abfahrt vom „SieNa“ per HVV um 14.10 Uhr.

„SieNa“ kocht ein

Traditionsgericht:

SCHAFSKÄSERÖLLCHEN (CA. 12 STÜCK)

12 Scheiben dreieckige Blätter Yufkat-eig (fertig zugeschnitten im türkischen Lebensmittelhandel zu kaufen),
300 g Fetakäse (mindestens 55% Fett),
1 Bund Petersilie,
1 Bund Dill,
flüssige Butter zum Einpinseln

Die Kräuter fein hacken und mit dem Fetakäse vermischen. Jeweils ein Yufkat-eigblatt mit flüssiger Butter einpinseln, auf die untere Kante des Dreiecks etwas Füllung geben, dabei 1 cm zum Rand hin freilassen. Zur Spitze hin aufrollen und mit etwas Butter bepinseln. Die fertigen Röllchen auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 25 Minuten braun und knusprig backen. Warm servieren.



BESUCH

DES BALLETTZENTRUM HAMBURG – JOHN NEUMEIER



Ein Blick hinter die Kulissen.

Das Ballettzentrum Hamburg – John Neumeier befindet sich in der ehemaligen „Oberrealschule für Mädchen“ in Hamm, einem der letzten Gebäude des großen Hamburger Architekten und Stadtbaumeisters Fritz Schumacher. Dort arbeiten in insgesamt neun Ballettsälen sowohl die Compagnien des HAMBURG BALLETT und des Bundesjugendballetts als auch die Ballettschule. Im angeschlossenen Internat ist Platz für 35 Schüler/innen aus aller Welt.

Am Mittwoch, 25. März haben Sie die Möglichkeit, gegen eine Spende (wird vorher eingesammelt) eine Führung durch die Ballettschule mitzumachen und einen Einblick in die Probenarbeit zu bekommen.

Treffpunkt ist um 15.00 Uhr vor dem „SieNa“ oder um 15.20 Uhr direkt vor der Ballettschule, Caspar-Voght-Straße 54.

Eine Anmeldung bei Sabine Brunotte unter Tel. 251927-46 bzw. Brunotte@wv1902.de ist erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

SPARGEL ODER MAISCHOLLE? ...



© Bettina Stobbe_pixelio



© K.H. Lebesch_pixelio

Das ist die Frage, wenn wir am **Freitag, 29. Mai** im Gasthaus Bundt in Neuenfelde einkehren. Wir machen einen gemütlichen Ausflug mit dem HVV auf die andere Elbseite ins Alte Land und können nach dem Essen bei hoffentlich gutem Wetter den schönen Garten des traditionsreichen Familienbetriebes genießen. Gelegenheit zu sportlicher Betätigung besteht auch. Wer Bogenschießen ausprobieren möchte (5,- Euro) oder Minigolf spielen will (2,50 Euro), gebe bitte bei der Anmeldung Bescheid. Abfahrt vom „SieNa“ mit HVV- Bus 261 ist um 10.50 Uhr. An den Landungsbrücken nehmen wir die Fähre nach Finkenwerder und dort einen Bus bis zur Neuenfelder Kirche. Die letzten 400 m legen wir zu Fuß zurück. Bitte melden Sie sich bis Mittwoch, 6. Mai bei Sabine Brunotte an. Die HVV-Fahrkarte, das Mittagessen und ggf. den Sport bezahlt jeder selbst.

BERLIN, BERLIN,...

...WIR FAHREN NACH BERLIN



Die Kuppel des Reichstages: Bis nach oben hinauf mit Garantie für einen tollen Ausblick.



© Rainer Sturm_pixelio

Am **Samstag, 18. April**, können Sie politische Hauptstadtluft schnuppern. Johannes Kahrs, Bundestagsabgeordneter des Wahlkreises Hamburg-Mitte, lädt zu einer Tagesfahrt ein. Um 7.00 Uhr fährt der Bus von der Kirchenallee ab. Nach einer Stadtrundfahrt durch die Hauptstadt stehen ein Gespräch mit Herrn Kahrs – fragen Sie alles, was Sie schon immer einmal wissen wollten - und eine Führung durch das Reichstagsgebäude auf dem Programm. Nachdem Sie den Blick von der Kuppel ausgiebig genossen haben, ist bis zur Rückfahrt um 18.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung. Ankunft in Hamburg wird gegen 22 Uhr sein.

Die Fahrtkosten betragen 25,- Euro, Anmeldung mit Bezahlung im „SieNa“ ist erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl!



KOMM, LIEBER MAI...

Larissa Pinto wird am Dienstag, **28. April** die "Hammer Lerchen" auf dem Keyboard begleiten. Alle, die gern Frühlingslieder singen, sind herzlich eingeladen, um 16.00 Uhr mit einzustimmen.



BALKONIEN - DEN EIGENEN BALKON GESTALTEN

Urlaub Zuhause „auf Balkonien“ ist trendy. Vom tristen Abstellraum zur Wohlfühloase... Gestalten Sie Ihren Balkon und verwandeln ihn in Ihr „Freiluftzimmer“. Möblierung, Farbwahl und bunte Pflanzen zaubern Urlaubsstimmung in nächster Nähe. Bei dem Vortrag von Diplomb Designerin Manuela Husmann, am Donnerstag, **23. April um 17.00 Uhr** im „SieNa“ können Sie vielfältige Anregungen mitnehmen. Bringen Sie gern ein Foto oder einen Grundriss Ihres Balkons mit.

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen, 4,- EURO pro Person, Anmeldung im „SieNa“ bis Montag, 20. April möglich.

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Fatma Keckstein, Trainerin und Vorstandsmitglied des Ju-Jutsu Verbandes, ist auch Trägerin des schwarzen Dan (Gürtel). Seit 10 Jahren unterrichtet sie Menschen aller Altersstufen. Damit Ältere sich im Alltag sicherer fühlen, gibt sie Tipps zur Gefahrenabwehr und zeigt praktische Techniken zur Gegenwehr, auch mit Gehstock oder Regenschirm. Im zweiten Teil des Workshops werden wir diese üben. Maximal zehn Personen können am Freitag, **8. Mai von 15.00 bis 17.00 Uhr** teilnehmen.

Die Kosten betragen 5,- Euro. Anmeldung mit Bezahlung bis zum 27. April im „SieNa“.



Keine Macht dem Angreifer!

stiftung VERANSTALTUNGSKALENDER „SieNa“

Sievekingdamm 57, 20535 Hamburg (Bus Linie 161, Halt vor der Tür)

Sabine Brunotte ist im „SieNa“ gerne für Sie da. Sie wollen sich für eine Veranstaltung anmelden, haben Tipps oder Wünsche für weitere Programmpunkte oder wollen sich vielleicht auch selbst einbringen? Dann wenden Sie sich bitte an Sabine Brunotte:

Telefon: **040 - 25 19 27 46**,

E-Mail: **brunotte@wv1902.de**.

März 2015			
Englischkurs	2. März	18.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	3. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	4. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	5. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
WiKi-Kino, Film „Lauf Junge, lauf“	5. März	19.00 Uhr	Wichernkirche
Mach mit - bleib fit	6. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur I	6. März	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	9. März	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	9. März	18.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	10. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
SieNa kocht	11. März	11.30 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	11. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	12. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	13. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur II	13. März	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	16. März	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	16. März	18.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	17. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Besuch im Pressglasmuseum	18. März	14.10 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	18. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	19. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	20. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur III	20. März	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	23. März	18.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	24. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Ostergestecke basteln	24. März	19.00 Uhr	mit Anmeldung
Besuch der Ballettschule	25. März	15.00 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	25. März	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	26. März	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	27. März	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur IV	27. März	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	30. März	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	30. März	18.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	31. März	16.00 Uhr	ohne Anmeldung

April 2015		Termin	
Kundalini Yoga	1. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	2. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	7. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
SieNa kocht	8. April	11.30 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	8. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	9. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
WiKi-Kino, Film „Mme Mallory und der Duft...“	9. April	19.00 Uhr	Wichernkirche

April 2015	Termin		
Mach mit - bleib fit	10. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur V	10. April	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	13. April	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	13. April	18.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	14. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Besichtigung Warenlager Budnikowsky	15. April	14.10 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	15. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	17. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Ohrakupunktur VI	17. April	16.00 Uhr	mit Anmeldung
Berlinfahrt	18. April	7.00 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	20. April	18.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	21. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	22. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Vortrag Balkongestaltung	23. April	17.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	24. April	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	27. April	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	27. April	18.00 Uhr	mit Anmeldung
Frühlingsliedersingen mit Begleitung	28. April	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	29. April	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	30. April	10.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	27. Januar	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Handarbeiten	27. Januar	18.30 Uhr	ohne Anmeldung
Heizkraftwerk Tiefstack	28. Januar	10.15 Uhr vor Ort	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	28. Januar	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	29. Januar	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit – bleib fit	30. Januar	11.00 Uhr	ohne Anmeldung

Mai 2015	Termin		
Englischkurs	4. Mai	18.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	5. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
SieNa kocht	6. Mai	11.30 Uhr	mit Anmeldung
Kundalini Yoga	6. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	7. Mai	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	8. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Selbstverteidigung	8. Mai	15.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	11. Mai	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	11. Mai	18.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	12. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	13. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	15. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Betreuungsgruppe für Demenzkranke	18. Mai	14.30 Uhr	mit Anmeldung
Englischkurs	18. Mai	18.00 Uhr	mit Anmeldung
SieNa-Treff	19. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	20. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	21. Mai	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	22. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung
Singkreis „Hammer Lerchen“	26. Mai	16.00 Uhr	ohne Anmeldung
Kundalini Yoga	27. Mai	18.30 Uhr	mit Anmeldung
Schwitzen im Sitzen (Sitzgymnastik)	28. Mai	10.00 Uhr	mit Anmeldung
Ausflug zum Gasthaus Bundt	29. Mai	10.50 Uhr	mit Anmeldung
Mach mit - bleib fit	29. Mai	11.00 Uhr	mit Anmeldung