



Aktiv in  
Hamburg

Ausflüge,  
Kurse & Kreatives  
Programmheft Sept. – Dez. 2020

Bildung und Begegnung 60+

# Herzlich willkommen bei „AWO Aktiv in Hamburg!“

Wir bieten Bildung und Begegnung für Menschen ab 60 Jahren und gehören zum Landesverband der AWO (Arbeiterwohlfahrt) Hamburg. Unser Angebot reicht von Sprach- und Kreativkursen, über Vorträge, Ausflüge und Besichtigungen bis hin zu Kultur und Veranstaltungen zu Gesundheit und Ernährung.

Mehr Informationen finden Sie unter  
[www.awo-aktiv-hamburg.de](http://www.awo-aktiv-hamburg.de)

**Coronabedingte Änderung:**  
Veranstaltungsorte, Gruppengrößen  
und Angebotspreise können abweichen  
und sind daher nicht aufgelistet.  
Bitte informieren Sie sich telefonisch  
zur aktuellen Situation.

## Unser Angebot:

### **Kurse**

Lernen Sie Neues! Zum Beispiel in unseren Sprach- und Gesundheitskursen.

---

### **Ausflüge & Besichtigungen**

Für jeden etwas: außergewöhnliche Ausflüge, aufregende Besuche hinter den Kulissen und Einzelveranstaltungen.

---

### **Kultur & Vorträge**

Theater, Literatur, Kunst, Gesundheit: Lassen Sie sich inspirieren und informieren.

---

### **Miteinander & Kreatives**

Malen, Filme gucken, basteln, feiern – machen Sie mit!

---

### **Computer & Medien**

Workshops und Impulsvorträge: Bleiben Sie digital auf dem Laufenden!

## SPRACHKURSE

### Altona

#### **Italienisch A1 - KU 4032 -**

ab 09.09.20, Mi., 10.00 – 11.30 Uhr, 8 Termine, Sabine Witt

#### **Englisch A2 - KU 4003 -**

ab 21.09.20, Mo., 10.00 – 11.30 Uhr, 12 Termine, Christine Geffert

#### **Englisch A2 - KU 3996 -**

ab 09.09.20, Mi., 15.00 – 16.30 Uhr, 11 Termine, Klaus Pfordte

#### **Englisch B1 - KU 4000 -**

ab 08.09.20, Di., 09.45 – 11.15 Uhr, 12 Termine, Brenda Buhmann-Gore

### Barmbek

#### **Englisch B1 - KU 3997 -**

ab 09.09.20, Mi., 12.00 – 13.30 Uhr, 11 Termine, Klaus Pfordte

### Bramfeld

#### **Englisch B1 - KU 4002 -**

ab 09.09.20, Mi., 11.30 – 13.00 Uhr, 12 Termine, Karin Alu

#### **Englisch A1 - KU 4001 -**

ab 10.09.20, Do., 10.30 – 12.00 Uhr, 12 Termine, Stefan Gonschorek

#### **Englisch A2 - KU 3998 -**

ab 07.09.20, Mo., 09.30 – 11.00 Uhr, 12 Termine, Brenda Buhmann-Gore

#### **Englisch A2 - KU 4132 -**

ab 07.09.20, Mo., 11.15 – 12.45 Uhr, 12 Termine, Brenda Buhmann-Gore

#### **Englisch A1 - KU 4013 -**

ab 15.09.20, Di., 09.30 – 11.00 Uhr, 12 Termine, Silke Schroff



## Eidelstedt

### Englisch A2 - KU 4007 -

ab 03.09.20, Do., 14.00 - 15.30 Uhr, 12 Termine, Martina Queeck

### Englisch A2 - KU 4006 -

ab 07.09.20, Mo., 15.15 - 16.45 Uhr, 12 Termine, Harald Behrens

## Eppendorf

### Französisch C1 - KU 4008 -

ab 18.09.20, Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, 12 Termine, Dr. Brigitte Volkhausen

## Sasel

### Englisch A2 - KU 4045 -

ab 23.10.20, Fr., 09.30 - 11.00 Uhr, 8 Termine, Brenda Buhmann-Gore

## Stellingen

### Englisch A1 - KU 4142 -

laufender Kurs, Mo., 11.00 - 12.30 Uhr, Harald Behrens

### Englisch A2 - KU 4143 -

laufender Kurs, Mo., 13.00 - 14.30 Uhr, Harald Behrens

## Rothenburgsort

### Englisch A1 - KU 4014 -

ab 18.09.20, Fr., 10.00 - 11.30 Uhr, 12 Termine, Silke Schroff

## Winterhude

### Englisch A1 - KU 4015 -

ab 04.09.20, Fr., 09.45 - 11.15 Uhr, 12 Termine, Klaus Pfordte

## GESUNDHEITSKURSE

### Ganzheitliches Gedächtnistraining – mit allen Sinnen - KU 4016 -

Von Natur aus eher faul, benötigt das menschliche Gehirn immer wieder neue Anregungen, um fit zu bleiben.

**Starttermin:** Do., 03.09.20, 8 Termine / 10.00 – 11.30 Uhr

**Leitung:** Angelika Lopin, Gedächtnistrainerin

### Achtsamkeitsmeditation – Genieße den Augenblick - KU 4077 -

Wir können nicht wie gewohnt hinausgehen, also lasst uns gemeinsam nach innen gehen.

**Termine:** Mi, 21.10.20; Mi, 18.11.20; Mi, 09.12.20 / jeweils 12.00 – 14.00 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt

### Faszien-Yoga – tut einfach gut! - KU 4022 -

In diesem Kurs werden durch die intensiven, lang gehaltenen Dehnungen Ihre Gelenke gestärkt.

**Starttermin:** Do., 08.10.20 / 10.00 – 11.30 Uhr,  
jeden 2. und 4. Do. im Monat

**Dozentin:** Dr. Pryanka Chorge, geprüfte Hatha-Yogalehrerin



## Bleib in Bewegung – mit Feldenkrais

- KU 4083 -

Bewegung ist Leben. Was ist aber, wenn man sich nicht mehr so leicht bewegen kann und es Einschränkungen gibt?

**Starttermin:** Di., 08.09.20, 5 Termine / 10.00 – 11.30 Uhr

**Leitung:** Susanne Kreid, Feldenkraistherapeutin

## Hatha-Yoga - KU 4136 -

Hier stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Starttermin:** Mi., 23.10.20, 6 Termine / 11.00 – 12.30 Uhr

**Dozentin:** Dr. Pryanka Chorge, geprüfte Hatha-Yogalehrerin

## Voll und ganz in Balance - KU 4133 -

Auf vielfältige Weise trainieren Sie Ihr Koordinationsvermögen und Gleichgewicht.

**Starttermin:** Mo., 28.09.20, 10 Termine / 10.00 – 11.00 Uhr

**Dozentin:** Christin Zarzinsky, zertifizierte Yogalehrerin

## Entzücken für den Rücken - KU 4141 -

Mit diesem Haltungs- und Bewegungstraining steigern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit.

**Starttermin:** Do., 29.10.20, 7 Termine / 10.00 – 11.00 Uhr

**Dozentin:** Gila Fischer, geprüfte Kundalini-Yogalehrerin

## Kundalini-Yoga – Zeit zum Durchatmen

- KU 4139 -

In diesem Kurs werden die sanften Yogaübungen besonders auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

**Starttermin:** Di., 03.11.20, 7 Termine / 10.00 – 11.30 Uhr

**Dozentin:** Gila Fischer, geprüfte Kundalini-Yogalehrerin



## Ausflüge & Besichtigungen

### **Altonaer Parks und jüdischer Friedhof Königstraße - ST 4043 -**

Die Herren werden gebeten, für den Friedhofsbesuch eine Kopfbedeckung mitzubringen.

**Termin:** Fr., 02.10.20 / 11.00 – ca. 14.00 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt und Museumsdienst

**Treff:** 11.00 Uhr, S-Bahnhof Holstenstraße, Ausgang Holstenplatz

**Kosten:** 12,- € inkl. Führung

### **Herbstdrachenfest in Travemünde - ST 4085 -**

Bewundern Sie von der Strandpromenade aus die bunten Drachen in luftiger Höhe!

**Termin:** So., 04.10.20 / 08.45 – ca. 17.00 Uhr

**Treff:** 08.45 Uhr, Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 17,- €, inkl. Fahrkarte

## Von der Binnenalster bis zur Elbe - ST 4086 -

Erleben Sie auf dieser Tour, wie sehr das Wasser unser Stadtbild bestimmt.

**Termin:** Mi., 07.10.20 / 15.00 – ca. 18.00 Uhr

**Leitung:** Hilke Vonderheiden

**Treff:** 15.00 Uhr Jungfernstieg, vor dem Alsterpavillon

**Kosten:** 15,- €

## Elbschiffmuseum Lauenburg - ST 4088 -

Interaktive Ausstellung zum Thema „Mensch-Modell-Maschine“

**Termin:** Do., 08.10.20 / 09.15 – ca. 17.00 Uhr

**Treff:** 09.15 Uhr, Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 23,- € inkl. Fahrkarte, Eintritt und Führung

## Ab in die Pilze! Pilzwanderung bei Unterlüß

- ST 4091 -

mit anschließendem Pilzessen. Bitte Korb, Messer und – wenn vorhanden – Pilzbürste mitbringen.

**Termin:** Mi., 14.10.20 / 08.40 – ca. 17.00 Uhr

**Leitung:** Gabriele Link, Pilzexpertin

**Treff:** 08.40 Uhr, Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 28,- € inkl. Fahrkarte und Führung, ohne Verzehr

## Waldbaden im Sachsenwald - ST 4089 -

Tauchen Sie auf einem achtsamen Spaziergang ein in die Stille des Waldes!

**Termin:** Mo., 19.10.20 / 13.10 – ca. 16.30 Uhr

**Leitung:** Frauke Pöhlßen

**Treff:** 13.10 Uhr, Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 15,- €, inkl. „Gruß aus dem Wald“





## **Panik City – Multimedia-Erlebnis Udo Lindenberg - ST 4092 -**

Hier können Sie alle Ecken und Kanten des kultigen Rockers erleben.

**Termin:** Mi., 21.10.20 / 09.45 – ca. 13.30 Uhr

**Treff:** 9.45 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter oder 10.25 Uhr „Alte Liebe – Die Panik Bar, Spielbudenplatz 21

**Kosten:** 26,- € inkl. Eintritt, Führung und 1 Eierlikör

## **Frühstück im Atlantic - ST 4093 -**

Noch einmal – ganz nobel – auf den Spuren von Udo Lindenberg unterwegs.

**Termin:** Do., 22.10.20 / 09.15 – 12.00 Uhr

**Treff:** 09.15 Uhr Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 40,- €

## **Polizeimuseum Hamburg - ST 4101 -**

Erleben Sie hautnah den polizeilichen Alltag.

**Termin:** Do., 05.11.20 / 09.50 – ca. 13.30 Uhr

**Treff:** 09.50 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter oder  
10.45 Uhr Carl-Cohn-Straße 39, 22297 Hamburg

**Kosten:** 16,- € inkl. Eintritt und Führung

## **Sinti- und Romagräber auf dem Diebsteich-Friedhof - ST 4102 -**

Lassen Sie sich auf dem denkmalgeschützten Friedhof vom Prunk der Gräber überraschen!

**Termin:** Fr., 06.11.20 / 11.00 – ca. 12.30 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt

**Treff:** 11.00 Uhr S-Bahnhof Diebsteich

**Kosten:** 8,- €

## **Hinter den Kulissen der Lotsenstation**

**- ST 4103 -**

Hier wird für den sicheren und reibungslosen Schiffsverkehr in Hamburg gesorgt.

**Termin:** Do, 12.11.20 / 10.00 – ca. 14.00 Uhr

**Treff:** 10.00 Uhr Bahnhof Altona, DB-Reisecenter

**Kosten:** 13,- €, inkl. Führung

## **Hinter den Kulissen von REWE - ST 4104 -**

Wie ein großer Supermarkt organisiert wird, das erfahren Sie hier.

**Termin:** Mi., 25.11.20 / 10.30 – ca. 13.00 Uhr

**Treff:** 10.30 Uhr Bahnhof Altona, DB-Reisecenter

**Kosten:** 8,- €, inkl. Führung

## Weihnachtsmarkt in Celle - ST 4109 -

Ein Bummel auf einem Weihnachtsmarkt gehört einfach in die Adventszeit!

**Termin:** Mi., 02.12.20 / 10.40 – ca. 18.00 Uhr

**Treff:** 10.40 Uhr Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 17,- € inkl. Fahrkarte

## Knusprige Ente im Landhaus Ohlstedt - ST 4112 -

Guten Appetit bei Ente mit verschiedenen Beilagen und netter Gesellschaft!

**Termin:** Di., 08.12.20 / 10.50 – ca. 15.00 Uhr

**Treff:** 10.55 Uhr Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 27,- €, inkl. Essen

## Weihnachtsmarkt in Lüneburg - ST 4113 -

Ein Bummel auf einem Weihnachtsmarkt gehört einfach in die Adventszeit!

**Termin:** Mi., 09.12.20 / 10.40 – ca. 18.00 Uhr

**Treff:** 10.40 Uhr Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 17,- € inkl. Fahrkarte



## Weihnachtliche Stimmungsfahrt auf Alster und Kanälen - ST 4115 -

Legen Sie mit der urigen St. Georg zu einem Dämmertörn ab.

**Termin:** So., 13.12.20 / 15.10 – ca. 19.00 Uhr

**Treff:** Jungfernstieg, Anleger der St. Georg

**Kosten:** 27,- € inkl. Schifffahrt

## Gänseessen im Wennhof bei Scharbeutz

- ST 4113 -

Guten Appetit bei Gans mit verschiedenen Beilagen und netter Gesellschaft!

**Termin:** Mi., 16.12.20 / 09.45 – ca. 17.00 Uhr

**Treff:** 09.45 Uhr Hamburg-Hauptbahnhof, DB-Reisecenter

**Kosten:** 36,- €, inkl. Fahrkarte und Essen

## Krippenspiel auf Gut Basthorst - ST 4116 -

Lebendige Krippe mit echten Menschen und Tieren in der Pferdescheune.

**Termin:** Sa., 19.12.20 / 10.00 – ca. 18.00 Uhr

**Treff:** 10.00 Uhr ZOB Hamburg

**Kosten:** 23,- €, inkl. Fahrkarte



## Mach doch mal Theater ...! - KU 4061 -

Theater spielen – das bedeutet Freude! Hier können Sie sich ausprobieren.

**Starttermin:** laufender Kurs Einstieg jederzeit möglich / 11.30 – 12.30 Uhr

**Leitung:** Nina Kaetzler, Theaterpädagogin und Regisseurin

## Die Schreibwerkstatt - KU 4020 -

Was ich schon immer aufschreiben wollte ...

**Starttermin:** Mo., 07.09.2020 (12 Termine) / 16.00 – 18.30 Uhr

**Leitung:** Oliver Platz, Literaturwissenschaftler, Autor

## Kreatives Schreiben für Frauen - KU 3995 / KU 4067 -

Wir beflügeln Erinnerung und Phantasie durch kreative Übungen und den Austausch in der Gruppe.

**Starttermin:** Fr., 16.10.20 (8 Termine) / 10.00 – 12.00 Uhr / 12.30 – 14.00 Uhr

**Leitung:** Brigitte Pagendam, Leiterin für literarische Schreibwerkstätten

## Literarisches Menü - ST 4094 -

Buchvorstellung „Reisen Essen Schreiben“, Hg. Sabine Witt

**Termin:** Sa., 24.10.20 / 12.00 – ca. 14.00 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt, Vorsitzende der Hamburger Autorenvereinigung

**Ort:** Trattoria Toscana, Holländische Reihe Nr. 25

(Bushaltestelle 15, Rothestraße)

**Kosten:** 35,- €, inkl. 3-Gänge-Menü, ohne Getränke





## **Mokka-Zeremonie mit Kaffeesatzlesen - ST 4095 -**

Genießen Sie und lassen Sie sich überraschen ...

**Termin:** So., 25.10.20 / 14.00 – ca. 16.00 Uhr

**Leitung:** Emina Cabaravdic-Kamber

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 19,- €, inkl. Mokka und Gebäck

## **Heide und Wesselburen mit Hebbelmuseum**

**- ST 4096 -**

Kultur und Natur – eine literarische Exkursion nach Heide und Wesselburen

**Termin:** Di., 27.10.20 / 09.20 – ca. 18.00 Uhr

**Leitung:** Susanne Bienwald, Autorin und Hebbel-Expertin

**Treff:** 09.20 Uhr Bahnhof Altona, DB-Reisecenter

**Kosten:** 35,- € inkl. Fahrkarte, Eintritt, Lesung, Kaffee/Tee und Kuchen

## **Führung in der Hamburger Kunsthalle - ST 4097 -**

Entdecken Sie kunstgeschichtliche Zusammenhänge, gewinnen Sie neue Einblicke!

**Termin:** Mi., 28.10.20 / 10.45 – ca. 13.00 Uhr

**Treff:** 10.45 Uhr Hamburg-Hauptbahnhof DB-Reisecenter

**Kosten:** 22,- € inkl. Eintritt und Führung

## Die aufregende Welt der Literatur - KU 4021 -

In diesem Fortsetzungskurs wollen wir uns weiterhin mit interessanten Büchern befassen und üben, die Grundlagen literaturwissenschaftlicher Betrachtungsweise auf unser Lesen anzuwenden.

Erster Titel: „Löwen wecken“ von Ayelet Gundar-Goshen

**Termin:** Mi., 11.11.20 (5 Termine) / 10.00 – 11.30 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt, Vorsitzende der Hamburger Autorenvereinigung

## VORTRÄGE

### Welche Nahrungsergänzungsmittel brauchen wir wirklich und was ist billige Werbung?

- ST 4121 -

Wie gut sind wir tatsächlich mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt?

**Termin:** Mi., 14.10.2020 / 11.00 – 12.30 Uhr

**Ort:** AWO-Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Rothenburgsort, Rothenburgsorter Marktplatz 5

**Kosten:** 10,- €



## Die Geheimnisse innerer Stärke – Resilienz

- ST 4122 -

Resilienz ist die Befähigung, das Leben anzunehmen und Probleme auszuhalten und zu meistern. Wie das geht, das lernen wir in diesem Vortrag.

**Termin:** Mi., 04.11.2020 / 11.00 – 12.30 Uhr

**Ort:** AWO-Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Rothenburgsort, Rothenburgsorter Marktplatz 5

**Kosten:** 10,- €

## Was tun im Pflegefall? - ST 4123 -

Wird ein Familienmitglied pflegebedürftig, tauchen für die Angehörigen viele Fragen auf: „Wie stelle ich einen Antrag, welche Ansprüche habe ich, wer hilft mir, die richtigen Entscheidungen zu treffen?“

**Termin:** Mi., 18.11.2020 / 11.00 – 12.30 Uhr

**Ort:** AWO-Treffpunkt für Senioren und Nachbarschaft Rothenburgsort, Rothenburgsorter Marktplatz 5

**Kosten:** 10,- €

## Werden wir durch Werbung manipuliert?

- ST 4124 -

Wo und wie können wir uns sachgerecht informieren, um nicht Opfer schlechter Werbung zu werden? Wir klären auf!

**Termin:** Do., 19.11.2020 / 10.30 – 12.00 Uhr

**Treff:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 10,- €

## Intervallfasten - ST 4125 -

Wie kann ich abnehmen und gleichzeitig meine Gesundheit fördern? Die Zauberformel heißt Intervallfasten!

**Termin:** Do., 26.11.2020 / 10.30 – 12.00 Uhr

**Treff:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 10,- €





## Miteinander & Kreatives

### **Die Malweiber - KU 4140 -**

Hier wird gelacht, geschnackt und ... gemalt.

**Starttermin:** laufende Gruppe am Donnerstagvormittag / 10.00 – 12.00 Uhr

### **Film ab! - ST 4087 & ST 4100 & ST 4110 -**

Wir laden Sie herzlich zum gemütlichen Filmnachmittag ein.

**Termin:** Sa., 03.10.20, Sa., 31.10.20 & Sa., 05.12.20 / 14.00 – 17.00 Uhr

**Leitung:** Dieter Zwoll

**Kosten:** 5,- €

### **Kürbisschnitzen - ST 4098 -**

Ohne eine teuflisch grinsende Fratze ist Halloween nur halb so gruselig. Wir zeigen, wie das Kürbisschnitzen gelingt.

**Termin:** Do., 29.10.20 / 10.00 – 13.00 Uhr

**Leitung:** AWO-Team

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 3,- €

### **Tombola zu Nikolaus – Italien lässt grüßen - ST 4109 -**

Spielen Sie die italienische Variante des „Bingo“ und gewinnen Sie mit etwas Glück!

**Termin:** So., 06.12.20 / 15.00 – ca. 17.00 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 10,- €



## Computer & Medien

### Workshops – exklusiv mit Mikael Karlsson

#### Soziale Netzwerke - ST 4127 -

Wir bieten Ihnen Einführungen zu den Sozialen Netzwerken Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat und YouTube an.

**Termin:** Mi., 21.10.20 / 15.00 – 16.30 Uhr

**Dozent:** Mikael Karlsson

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 10,- €

#### Ebay - ST 4128 -

Eine Sache „mal eben schnell“ bei eBay verkaufen – und dann ist man über den Preis enttäuscht und hat dann noch Ärger mit dem Käufer? Das muss nicht sein!

**Termin:** Mi., 18.11.20 / 15.00 – 16.30 Uhr

**Dozent:** Mikael Karlsson

**Ort:** AWO-Aktivtreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 10,- €

## Individuelle Smartphone- und Tabletberatung

Hier haben Sie die Gelegenheit, mit unserem Dozenten alle Fragen bezüglich der Nutzung Ihres Smartphones oder Tablets zu klären.

**Termin:** Terminvergabe im Sekretariat

**Dozent:** Christian Kalusky

**Kosten:** 35,- € / Std.

## Individuelle PC-Beratung

Was für Sie z.B. interessant sein könnte: Laptop gekauft – aber wie richte ich mein Schätzchen optimal ein? Wie schütze ich mich gegen „Schädlinge“?

**Termin:** Terminvergabe im Sekretariat

**Dozent:** Mikael Karlsson

**Kosten:** 45,- € / Std.



# Information und Anmeldung

## Besichtigungen und Ausflüge

**Ansprechpartnerin:** Sabine Witt

sabine.witt@awo-hamburg.de

**Telefon:** 040 - 414 023-785

## Kursverwaltung und Vorträge

**Ansprechpartnerin:** Merle Wullbrandt

merle.wullbrandt@awo-hamburg.de

**Telefon:** 040 - 414 023-786

## Telefonische Erreichbarkeit:

montags - donnerstags: 10.00 - 15.00 Uhr

## AWO Landesverband Hamburg e.V.

### „AWO Aktiv“

Witthöfftstr. 5-7, 22041 Hamburg

aktiv@awo-hamburg.de

## Unsere Bankverbindung:

AWO Landesverband Hamburg e.V.

IBAN: DE47200505501002174280, BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck:

Angabe der jeweiligen Veranstaltungsnummer

**Aktuelle Informationen zum Programm und zu unseren Teilnahmebedingungen finden Sie hier:**

**[www.awo-aktiv-hamburg.de](http://www.awo-aktiv-hamburg.de)**

### Fotoquellen:

beyhanyazar / iStock (Cover), AWO Hamburg (S. 3), wavebreakmedia / shutterstock (S. 5), Catherine le Mellec (S. 7), Tine Acke (S. 9), Mathias Schneider / Lüneburg Marketing GmbH (S. 11), Gut Basthorst (S. 12), thodonal88 / shutterstock (S. 13), Ralf Suerbau / Hamburger Kunsthalle (S. 14), SB47 / iStock (S. 15), m\_dolgachov / 123 RF (S. 17), Catherine le Mellec (S. 18), Catherine le Mellec (S. 18)

V.i.S.d.P.: Dr. Arne Eppers  
AWO Landesverband Hamburg e.V.  
Witthöfftstraße 5-7  
22041 Hamburg



**Landesverband  
Hamburg e.V.**