

PROGRAMMHEFT • APR. – JUNI 2019

# Ausflüge, Vorträge & Besichtigungen



100

Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.



## ENTDECKEN & MITMACHEN

Unser Frühlingsprogramm bietet spannende, amüsante und besinnliche Erlebnisse für Sie. Haben Sie wieder Spaß an interessanten Besichtigungen und Vorträgen. Blicken Sie wieder hinter vielfältige Kulissen und genießen unsere Ausflüge quer durch Norddeutschland.



**Ansprechpartnerin:**  
**Ausflüge und Besichtigungen**  
Sabine Witt  
Tel. 040 391 06 36  
Sabine.Witt@awo-hamburg.de



**Ausflugsbegleiter:**  
Gerhard Wullbrandt



**Ausflugsbegleiter:**  
Dieter Zwill



Immer wieder haben wir für Sie neue Ideen und liegen genau richtig damit.

Ihr Interesse spricht Bände, und das freut uns.

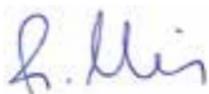
**Wollen Sie auch dabei sein?**

**Folgendes ist für Sie wichtig zu beachten:**

- Voraussetzung für eine Teilnahme ist Ihre persönliche oder telefonische Anmeldung im Sekretariat oder per Email an [aktiv@awo-hamburg.de](mailto:aktiv@awo-hamburg.de).
- Ihre Teilnahmegebühr unter Angabe der Veranstaltungsnummer muss bis spätestens 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn auf unser Konto überwiesen sein.
- Ihre Abmeldung für eine bereits gebuchte Veranstaltung ist nur bis 3 Werktage vor dem Termin möglich. Ansonsten ist eine Rückerstattung nicht möglich.
- Bei Veranstaltungen bis zu 10,- € Teilnahmebeitrag ist die Abmeldung bis zu einem Werktag vor Termin im Sekretariat möglich (auch telefonisch).
- Wir können keine spontan Teilnehmenden am Veranstaltungsort aufnehmen.
- Unsere Veranstaltungen haben nicht immer ein kulinarisches Angebot dabei. Bitte nehmen Sie in diesem Fall selbst Proviant mit.
- Bitte teilen Sie uns mit, ob bei Ihnen eine körperliche Beeinträchtigung vorliegt.

Wir freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen!

Ihre



**Renate Polis**

Fachbereichsleiterin  
Verband & Engagement



---

## ■ Greenpeace: Vortrag und Ausstellungsbesichtigung

Nr. ST 3451

Wir essen liebend gern Schokoriegel oder Corned Beef. Aber was hat das mit der Vernichtung des Regenwalds zu tun? Ein neues T-Shirt? Immer gerne! Aber warum kaufen wir die Chemie in der Kleidung gleich mit und tragen so dazu bei, dass im Herstellungsland das Wasser vergiftet wird?

Sie erfahren, dass unser Leben und unser Konsumverhalten mit vielen Umweltproblemen überall auf der Welt zusammenhängt und welche Lösungen Greenpeace vorschlägt. Aber nicht nur das: Sie finden auch Tipps, woran man ökologisch unbedenkliche Lebensmittel und Kosmetikprodukte oder nachhaltige Kleidung und Energieformen erkennen kann. Im Fokus stehen unter anderem der Schutz der Meere und der Einsatz von Greenpeace gegen Plastik in den Ozeanen.

---

**Datum:** Di., 02.04.19 / 10.10 – ca. 14.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 10.10 Uhr Bahnhof Altona, DB Reiseumgebung  
10.50 Uhr Hongkongstraße 10

**Kosten:** 8,- € inkl. Vortrag und Ausstellung (Verwaltungskosten)

---

## ■ Führung durch die Studios von Radio 90,3

Nr. ST 3452

Sie wollten schon immer einmal wissen, wie Ihr Radioprogramm NDR 90,3 entsteht? Wo unsere Moderatorinnen und Moderatoren arbeiten, wie Planer und Senderedakteure Themen ins Programm bringen, woher unser Verkehrszentrum die vielen Informationen zur Straßenlage erhält und wer die Musik auswählt? Dann kommen Sie mit und informieren Sie sich.

---

**Datum:** Mi., 03.04.19 / 09.10 – ca. 13.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 09.10 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter oder  
09.50 Uhr beim Pförtner, Rothenbaumchaussee 132

**Kosten:** 8,- € inkl. Führung

---

## ■ Der Seegerichtshof – Präsentation und Führung

Nr. ST 3453

Hamburg ist Sitz des Internationalen Seegerichtshofs (ISGH), der auf der Grundlage des Seerechtsübereinkommens der Vereinten Nationen vom 10. Dezember 1982 gegründet wurde. Der Seegerichtshof entscheidet in Streitigkeiten über die Auslegung oder Anwendung des internationalen Seerechtsübereinkommens. In vielen Fällen geht es häufig um die Forderung nach der sofortigen Freigabe von Schiffen, die wegen des Vorwurfs der illegalen Fischerei festgehalten worden sind. Wir werden nach der Präsentation auch eine Führung durch das Gebäude erhalten.

**Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit!**

---

**Datum:** Do., 04.04.19 / 9.50 – 13.30 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 9.50 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter oder  
10.35 Uhr Am Seegerichtshof 1

**Kosten:** 8,- € inkl. Präsentation und Führung

---

## ■ Ottensen damals und heute. Ein Spaziergang durch einen sich wandelnden Stadtteil, Teil 1

Nr. ST 3454

Das ehemalige Bauerndorf und spätere Industriezentrum und Arbeiterviertel Ottensen hat sich in den letzten Jahren stark verändert: Aus Fabriken wurden Kultureinrichtungen, neue Wohnanlagen sind entstanden. Wir werden einen anschaulichen Einblick in diese neuen Strukturen bekommen, aber auf unserem Spaziergang auch das alte Ottensen mit seinen verwinkelten Straßen, „Nasen“, Sahlhäusern, Hinterhöfen und erhaltenen Fabrikschornsteinen entdecken und dabei viel über die Geschichte des heute so quirligen und lebens- wie liebenswerten Stadtteil erfahren.

---

**Datum:** Fr., 05.04.19 / 11.00 – 13.00 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt

**Treff:** 11.00 Uhr vor dem Hauseingang von AWO Aktiv, Schillerstraße 47-49, 22767 Hamburg

**Kosten:** 8,- €

---

## ■ Ayurvedische Ernährung

Nr. SO 3421

Es gibt im Ayurveda viele Gemüse und Gewürze für Speisen, die mit bestimmten Zuständen von Körper und Geist in Zusammenhang stehen. Dabei spielen vor allem die Gewürze aufgrund ihrer appetitanregenden, geschmacks- und verdauungsfördernden Wirkung, eine wichtige Rolle.

---

**Datum:** Fr., 05.04.19 / 16.00 – 17.30 Uhr

**Dozentin:** Dr. Priyanka Chorge, Dozentin für ayurvedische Medizin

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 10,- €



---

## ■ Neuer Bridge-Treff in Eppendorf

Nr. SO 3520

4 Spieler, 52 Karten und ein Tisch – Bridge ist ein abwechslungsreiches Gesellschaftsspiel für jedermann. Konzentration, Spannung und Spaß sind die Dinge die man braucht um Bridge spielen zu können. Kommen Sie gern vorbei und machen mit!

---

**Datum:** Fr., 05.04.19 / 17.00 – 20.00 Uhr

**Leitung:** Fred Ronne

**Ort:** Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 a

**Kosten:** 3,- €

---

## ■ Du hast eine System- oder Spiegelreflexkamera und bist größtenteils im Automatikmodus unterwegs?

Nr. SO 3401

Begriffe wie „Blende“, „ISO“ und „Belichtungszeit“ sind Fremdworte und das Ziel ist, tolle und anspruchsvolle Fotos zu machen? Dann ist dieser Kurs in Theorie und Praxis genau das Richtige. In kleiner Gruppe von maximal 6 Personen bietet sich die Möglichkeit viele Fragen zu stellen, und vieles in der Praxis auszuprobieren.

---

**Termin:** Sa., 06.04.19

**Uhrzeit:** 10.00 – 16.00 Uhr

**Dozent:** Thorsten Ophey

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 62,- €



---

## ■ Film ab!

Nr. SO 3504 + SO 3505 + SO 3506 + SO 3507 + SO 3508 + SO 3509

Wir laden Sie herzlich zum gemütlichen Filmnachmittag ein: Lassen Sie sich in gemütlicher Runde, bei Kaffee und Kuchen, von unserem wechselnden Kinoprogramm überraschen und gehen Sie mit uns auf eine cineastische Reise! Wer mag, darf sich gerne auch mit etwas Selbstgebackenem beteiligen. Wir feiern unser 100-jähriges Jubiläum und stellen anlässlich dieses tollen Anlasses ausgesuchte, thematische Filme vor.

---

**Datum:** Sa., 06.04.19 (SO 3504), So., 07.04.19 (SO 3505),  
Sa., 04.05.19 (SO 3506), So., 05.05.19 (SO 3507),  
Sa., 01.06.19 (SO 3508), So., 02.06.19 (SO 3509)

je 15.00 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Dieter Zwoll

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** je Termin 5,- € inkl. Kaffee und Kuchen

---

## ■ Lustiges Eiergrog-Seminar mit „Comedy achten Diek“ und Kaffee und Kuchen

Nr. ST 3455

Lernen Sie bei humorvoller Einweisung die Zubereitung eines der beliebtesten, aber auch unbekanntesten Getränks an der schleswig-holsteinischen Westküste kennen, den Eiergrog. Dazu die Schludertasche mit seinen Geschichten aus der Region Dithmarschen. Hier wird gelacht, gerührt und nicht geschüttelt. Anschließend Kaffee und Kuchen.

---

**Datum:** Mi., 10.04.19 / 09.25 – ca. 17.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 09.25 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter

**Kosten:** 34,- € inkl. Fahrkarte, Seminar, Verkostung, Kaffee und Kuchen



---

## ■ Rathausführung und Bürgerschaftssitzung

Nr. ST 3456

11.00 Uhr

Führung durch das Rathaus.

Vorab muss die Garderobe einschl. Taschen über DIN A4-Größe abgegeben werden.

12.15 Uhr

Treffen mit einem Guide in der Diele des Rathauses.

(Bitte melden bei der Kartenausgabe, Stehtische)

Hier: Abgabe eines Lichtbildausweises (z. B. Führerschein, Gesundheitskarte, Seniorenausweis...) und Ausgabe der Einlasskarten. Personalausweise und Reisepässe dürfen leider nicht angenommen werden.

12.30 Uhr

Filmpräsentation

13.00 – 13.30 Uhr

Infosgespräch mit einer/einem Abgeordneten

13.30 – 15.00 Uhr

Bürgerschaftssitzung

Bitte denken Sie daran, es sind einige Treppen zu bewältigen und bringen Sie einen Ausweis mit (z. B. die Gesundheitskarte)

---

**Datum:** Mi., 10.04.19 / 10.45 – ca. 15.30 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 10.45 Uhr in der Diele des Rathauses

**Kosten:** 10,- € inkl. Führung

---

## ■ Datensicherung – welche Software macht Sinn?

Nr. SO 3399

In diesem Seminar lernen Sie unkompliziertes, automatisches Sichern der eigenen Daten auf dem Computer. Welche Software macht Sinn, wie funktioniert es am besten?

---

**Datum:** Mi., 10.04.19 / 18.00 – 20.00 Uhr

**Dozent:** Alexander von Hahn

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 38,- €

---

## ■ Herzapfelhof – Vielfalt und Genuss

Nr. ST 3457

1,5-stündige Verkostung leckerer Früchte, flüssigem Obst und Informationen rund um die Themen: Altes Land, Obstbau und den Herzapfelhof.

---

**Datum:** Do., 11.04.19 / 10.05 – 16.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 10.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 22,- € inkl. Fahrkarte, Verkostung und Vortrag





---

## ■ Buxtehude Altstadtführung

Nr. ST 3478

Der Weg führt vorbei an der St. Petri-Kirche durch schmale Gassen zur Fleetmühle mit dem Ewer „Margareta“. Sie erfahren viel über die schöne Hansestadt und deren Geschichte und wissen anschließend, warum in Buxtehude die Hunde mit dem Schwanz bellen.

---

**Datum:** Di., 16.04.19 / 09.20 – 15.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

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

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

---

## ■ Sanft zur Entspannung finden

Nr. SO 3432

Durch z.B. Stress, Erschöpfung und Überforderung kann das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht geraten. Schlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe, Herzklopfen und vieles mehr können die Folgen sein. Bestimmte Schüßlersalze beruhigen und harmonisieren das Nervensystem am Tag und in der Nacht.

---

**Datum:** Di., 16.04.19 / 16.00 – 17.30 Uhr

**Dozentin:** Ariane Fischer, Heilpraktikerin

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 10,- €

---

## ■ Filmmuseum Bendestorf

Nr. ST 3458

Das Filmmuseum Bendestorf bietet durch themenbezogene Permanent- und Wechsellausstellungen durch Original Drehbücher und Kostümentwürfe. Einblicke in die damalige technische Ausstattung und die Dramaturgie. Filmplakate, Szenenbilder und die im hauseigenen Kinosaal vorgeführten Filmkopien sorgen für das besondere Ambiente. Hildegard Knef, die im neuen „Kulturraum Studio Bendestorf“ als Hologramm zu sehen ist. Durch diese ganz besondere Art der Visualisierung können die Besuchern den Star dreidimensional erleben.

---

**Datum:** Mi., 17.04.19 / 15.00 – ca. 19.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treff:** 15.00 Uhr Hauptbahnhof, DB Reiseum

**Kosten:** 18,- € inkl. Fahrkarte, Eintritt, Führung und Film

---

## ■ Kochen – gesund und einfach lecker!

Nr. SO 3510 + SO 3511 + SO 3512

Wir werden mit hofeigenen Spezialitäten der Gärtnerei Wulksfelde versorgt: Erntefrisches Gemüse, aromatische Kräuter, feine Salate, leckeres Fruchtgemüse und seltene Gemüsesorten mit Rezepttipps. Es wird gemeinsam das verkocht, was die Natur im jeweiligen Monat hergibt. Im Mai gibt es eine besondere köstliche Überraschung anlässlich des Jubiläumjahres.

---

**Datum:** Mi., 10.04.19 (SO 3510);

Mi., 08.05.19 (SO 3511); Mi., 12.06.19 (SO 3512)

je 10.00 – 13.00 Uhr

**Leitung:** Silke Sander, Hauswirtschafterin

**Ort:** AWO Seniorentreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** je Termin 8,- €



## ■ Schloss Ludwigslust

Nr. ST 3459

„Ich muss gestehen, dieser Ort hat alle meine Erwartungen bei weitem übertroffen“ schrieb ein Ludwigslust-Besucher vor über 200 Jahren. Das einzigartige Ensemble aus Schloss, Park und Stadtanlage hat seit diesen Zeiten nicht einen Funken seines Reizes eingebüßt. Im Gegenteil: nach aufwendiger Restaurierung des Schlossparks und des östlichen Schlossflügels entfaltet sich Ludwigslust in neuem Glanz. Das ehemalige Residenzschloss der mecklenburgischen Herzöge wurde 1772 bis 1776 erbaut. Es ist der Mittelpunkt einer noch heute vollständig erhaltenen barocken Stadtanlage. Prachtvoll anzuschauen ist der Goldene Saal, die vergoldeten Dekorationen, die Wände, Decken und Türen.

**Achtung:** 15 Minuten Fußweg vom Bahnhof bis zum Schloss

**Datum:** Do., 18.04.19 / 10.05 – ca. 19.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treff:** 10.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 24,- € inkl. Führung, Eintritt und Fahrkarte



---

## ■ Wanderziegenführung in Höltigbaum

Nr. ST 3479

Erleben Sie die eindrucksvolle Landschaft des Naturschutzgebiets „Höltigbaum“. Unsere handzahmen „Thüringer Wald Ziegen“ begleiten Sie und lassen Sie Teil der Herde werden. Zu Beginn der Tour müssen wir die Ziegen entlang einer Straße (ca. 200 m) aus Sicherheitsgründen am Halfter führen. Danach leinen wir sie ab. Die weitere Strecke begleiten sie uns als freie Herde. Keine Sorge, die Tiere bleiben auch nach dem Ableinen in Kontakt mit uns und genießen zwischendurch so manche Streicheleinheit.

---

**Datum:** Mo., 22.04.19 / 9.50 – 15.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 09.50 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 15,- € inkl. 2 Std. geführte Ziegen-Trekkingtour

---

## ■ Von der Binnenalster bis zur Elbe

Nr. ST 3462

Wasser, Wasser, Wasser – davon gibt es eine ganze Menge hier in Hamburg. Das Ineinandergreifen dieses Wassers mit den unterschiedlichen Landabschnitten macht Hamburgs Stadtbild so einzigartig. Unterwegs sehen wir das ganz deutlich. Von dem „Wasser der Lustbarkeiten“ am Ufer der Binnenalster beginnend, führt diese Stadttour an Fleeten entlang über viele historische Brücken hinweg mit Kurs auf den Hafen, hin zur Elbe. Hanseatische Architektur erwartet Sie auch auf dieser Stadtführung: alte & neue Kontorhäuser, Reedereien, Prachtstraßen. Stimmt eigentlich die These, dass Hamburg eine amphibische Stadt sei? Das frühzeitig angelegte Geflecht von Alster, Bille und Elbe verrät uns vielleicht die Antwort?

---

**Datum:** Di., 23.04.19 / 14.45 – 15.00 Uhr

**Führung:** Silke Vonderheiden

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 14.45 Uhr Alsteranleger Jungfernstieg

**Kosten:** 15,- € inkl. Führung



---

## ■ Glitzernde Eiswelt – Europas größte Eisfigurenausstellung und Erlebniswelt

Nr. ST 3463

Wir fahren zur 16. Eiswelt nach Rövershagen, die unter dem Motto „Komm ins Land der Fantasie“ steht. Mehr als 2.000 Eisblöcke und über 300 Tonnen Eis und Schnee wurden von fast zwei Dutzend internationalen Top-Künstlern in eine zauberhafte Welt verwandelt. Erleben Sie den Glanz und die spektakulären Figuren aus Eis und Schnee. Gesäumt von einem faszinierenden Sound- und Lichtkonzept werden Sie in eine andere Welt entführt. Anschließend haben Sie Zeit, um auf Deutschlands größtem Bauernmarkt zu bummeln und zu stöbern.

**Bitte bedenken Sie, dass Sie 25 Min. vom Bahnhof zu den Eiswelten laufen müssen. Aber es lohnt sich!**

---

**Datum:** Mi., 24.04.19 / 10.05 – ca. 20.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treff:** 10.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 30,- € inkl. Fahrkarte und Eintrittskarte

**Anmeldeschluss ist Dienstag der 9.4.19, weil vorab Eintrittskarten gekauft werden müssen.**

---

## ■ Digitale Fotowelt

Nr. SO 3400

Wie bekommt man direkt die Fotos vom Handy, oder von der Kamera auf den PC? Hochwertige Fotoabzüge direkt über das Internet selbst bestellen? Wie mache ich ein Fotobuch mit meinen eigenen Bildern oder einen anspruchsvollen Kalender? uvm... Spannende Themen rund um die digitale Fotografie.

---

**Termin:** Mi., 24.04.19

**Uhrzeit:** 18.00 – 20.00 Uhr

**Dozent:** Alexander von Hahn

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 38,- €

---

## ■ Marienkirche und Kloster zum Heiligen Kreuz in Rostock

Nr. ST 3464

Sehenswert ist die Orgel in der Marienkirche, die durch zahlreiche goldfarbene Ornamente sehr prunkvoll und opulent wirkt; direkt unter ihr befindet sich eine Fürstenloge, die im Stil des Rokoko erbaut worden ist. In der Kirche befindet sich eine elf Meter hohe astronomische Uhr, die weltweit die Älteste ihrer Art ist.

Das Kloster zum Heiligen Kreuz wurde im Jahre 1270 durch Königin Margarete mit Zustimmung ihres Vetters Waldemar von Rostock als Sühne gestiftet. Die Klosterkirche entstand Mitte des 14. Jahrhunderts und war um 1350/60 vollendet. Die dreischiffige Basilika mit einschiffigem, polygonalem Chor ist entsprechend der Bauvorschriften der Zisterzienser turmlos und besitzt nur den charakteristischen Dachreiter.

---

**Datum:** Do., 25.04.19 / 10.05 – ca. 19.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 10.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 29,- € inkl. Fahrkarte, Eintritte und Führungen

---

## ■ Italianissimo – für alle Sprachniveaus

Nr. SO 3437

An diesen Freitagnachmittagen wollen wir italienische Konversation betreiben und spielen. Egal, ob Sie noch am Anfang Ihrer Reise in die italienische Sprache sind oder bereits weit fortgeschritten – auf unseren regelmäßigen Treffen sind alle Italienischsprechenden willkommen. Aktuelle Themen stehen ebenso auf dem Plan wie Kochrezepte, Liedertexte etc. Und wir spielen: Monopoly, Scrabble, Tabu und vieles andere mehr. Benvenuti!

---

**Datum:** Fr., 26.04.19, 24.05.19, 28.06.19 / je 15.00 – 17.15 Uhr

**Dozentin:** Sabine Witt

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** je Termin 12,- €

---

## ■ Fahrradtour: Von Sülldorf nach Wedel

Nr. ST 3502

Die Tour führt von Sülldorf durch den wunderschönen Klövensteen, die Holmer Sandberge und Hetlingen bis nach Wedel. Von hier geht es entweder zurück nach Sülldorf oder entlang dem Elbe-Wanderweg zu den Landungsbrücken.

---

**Datum:** Fr., 26.04.19 / 11.00 Uhr / 40 km

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 11.00 Uhr S-Bahn Sülldorf

**Kosten:** 10,- €





älter & besser  
Acappella im Ruhestand



Chorleiterin: Inka Neus

## ■ Herzliche Einladung zur Chorprobe

Nr. SO 3448

A cappella im Ruhestand sucht Sänger\*innen...  
...die Lust auf a cappella-Gesang in einem großen Chornetzwerk haben. Wir singen „klassische“ Chormusik, ein bisschen Swing, Jazz oder Kabarett und alles, was uns noch gefällt. Obendrauf gibt's Stimmbildung, Auftritte, neue Erfahrungen und einfach eine richtig gute Zeit! Auch musikbegeisterte Neueinsteiger sind herzlich willkommen!  
Der älter & besser AWO Chor ist die fünfte Chorgruppe in unserer großen älter & besser-Familie und probt immer montags um 11:00 Uhr im Bürgertreff Altona.

**Datum:** immer montags / 11.00 – 12.30 Uhr

**Leitung:** Inka Neus

**Ort:** Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3

**Kosten:** 10,- € / Monat



## ■ Von Hamburg in die Welt!

Begegnungskonzert mit älter & besser (Hamburg) und Allegrokoret (Kopenhagen).

Informationen zu diesem Konzert erhalten Sie im Sekretariat. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Datum:** So., 28.04.2019, 17:00 Uhr

**Leitung:** Inka Neus und Philip Jacobsen

**Ort:** Christianskirche Ottensen, Ottenser Marktplatz 6, 22765 Hamburg

**Kosten:** Eintritt frei! Um Spenden wird gebeten

## ■ Hinter den Kulissen der Staatsoper

Nr. ST 3465

Bei einer Führung erfahren Sie Interessantes über Geschichte und Gegenwart des Hauses an der Dammtorstraße. Sie werfen einen Blick in die Schneiderei und wenn der Probenbetrieb nicht gestört wird auch in die Ballett-, Orchester- und Chorprobensäle. Sie betreten die Bretter, die die Welt bedeuten und genießen den einzigartigen Blick in den Zuschauerraum, der sonst nur den Sängern und Tänzern vorbehalten ist.

**Datum:** Di., 30.04.19 / 12.50 – ca.16.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 12.50 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter oder  
oder 13.15 beim Bühnenpfortner, Kleine Theaterstraße

**Kosten:** 15,- € inkl. Eintritt und Führung



## ■ „Walpurgis in der Schillerstrasse“

Nr. SO 3093

Was hat es auf sich, alljährlich, mit dieser letzten Aprilmacht dem 30.04.? Die Walpurgisnacht ist ein traditionelles nord- und mitteleuropäisches Fest, bei dem große Feuer entzündet werden. Es existieren unterschiedliche Geschichten zur Herkunft des Festes Walpurgis. Wir laden Sie ein, mit uns einen mystischen und informativen Abend zu erleben. Für Speis und Trank ist gesorgt.

**Datum:** Di., 30.04.19 / 16.00 – 18.00 Uhr

**Leitung:** Ursula Axtmann, Heilpraktikerin und Kräuterexpertin

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 10,- €

---

## ■ Hinter den Kulissen des Tierheims „Süderstraße“

Nr. ST 3466

Die Führung dauert ca. 2 Stunden und wird sowohl von aktiven Mitgliedern als auch vom Tierheimpersonal begleitet. Während Ihres Besuches erfahren Sie bei der Begrüßungsrunde was ein Tierheim ist, welche Aufgaben das Tierheim Süderstraße im Tierschutz erfüllt und wie die Betreuung und Versorgung von jährlich ca. 10.000 in Not geratenen Haus- und Wildtieren zu bewältigen ist. Beim gemeinsamen Rundgang erkunden Sie das Tierheimgelände und besuchen die Tiere in den Tierhäusern.

---

**Datum:** Do., 02.05.19 / 10.20 – 14.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoil

**Treff:** 10.20 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter oder  
10.50 Uhr Süderstraße 399

**Kosten:** 10,- € inkl. Führung und Vortrag

---

## ■ Ottensen damals und heute. Ein Spaziergang durch einen sich wandelnden Stadtteil, Teil 2

Nr. ST 3467

Wir laufen heute durch den südlichen Teil Ottensen, der einst das ehemalige Zentrum des Ortes war. Auf dem Weg von der AWO Richtung Ottensener Marktplatz kommen wir u.a. an der ehemaligen Schokoladenfabrik vorbei. Wir besuchen Klopstocks Grab, das Blücher-Denkmal, werfen einen Blick auf das Altonaer Rathaus und kehren über den Stuhlmannbrunnen zum Altonaer Bahnhof zurück.

---

**Datum:** Fr., 03.05.19 / 11.00 – 13.00 Uhr

**Begleitung:** Sabine Witt

**Treff:** 11.00 Uhr vor dem Hauseingang von AWO Aktiv  
Schillerstraße 47-49, 22767 Hamburg

**Kosten:** 8,- €

---

## ■ Kutschfahrt durch die Rapsfelder um Eutin

Nr. ST 3469

Im Mai steht der Raps in voller Blüte und taucht die Landschaft rund um Eutin in prächtiges Gelb. Die zweistündige Kutschtour geht über Hügel und Felder entlang der schönsten und weitesten Rapsfelder. Ein Augenschmaus!

**Datum:** Di., 07.05.19 / 09.20 – ca. 17.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 09.20 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 33,- € inkl. Fahrkarte und Kutschfahrt



---

## ■ Naturseife einfach selbst machen

Nr. SO 3425

Selbstgemachte Naturseifen sind etwas ganz Besonderes. Sie sind sanft zur Haut und schonen die Umwelt. Rühren, Schütteln, Reiben, Gießen, Formen: Wir stellen naturbelasene Kräuterseifenkugeln sowie Haarshampoo oder frische Duschlotion selbst her.

**Bitte kleine Flasche für Shampoo/Lotion mitbringen.**

**Datum:** Di., 07.05.19 / 14.00 – 16.00 Uhr

**Dozentin:** Frauke Pöhlzen, Waldpädagogin

**Ort:** AWO Seniorentreff Louise Schroeder, Gefionstr. 3

**Kosten:** 18,- € inkl. Material





---

## ■ Bachblütenessenzen und Heilsteine

Nr. 50 3433

Alle 38 Bachblüten entsprechen je einem Heilstein in ihrer Wirkung. Beispielsweise setzen wir bei Sorge um andere die Blüte Red Chestnut ein und/oder den Bernstein. Zu allen Bachblüten wird die Dozentin den entsprechenden Heilstein nennen und die Wirkung besprechen.

---

**Datum:** Di., 07.05.19 / 16.00 – 17.30 Uhr

**Dozenti:** Ariane Fischer, Heilpraktikerin

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 10,- €

ECHTES ENGAGEMENT.  
ECHTE VIelfALT.  
ECHT AWO.

---

## ■ AWO Altona für alle

Die AWO Familie präsentiert sich im Herzen von Altona anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens. Freuen Sie sich auf unterschiedliche Mitmachaktionen, Informations- und Beratungsgespräche und vertraute und neue Gesichter ihrer AWO-Ansprechpartner im Stadtteil.

---

**Datum:** Mi., 08.05.19 – 10.05.19 / 10.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Mercado, Ottenser Hauptstraße 10

ECHTES ENGAGEMENT.  
ECHTE VIelfALT.  
ECHT AWO.

## ■ Schleusenanlage in Brunsbüttel

Nr. ST 3470

Am Kreuzungspunkt von Nord-Ostsee-Kanal und Elbe, in den Brunsbütteler Schleusen, sind die Giganten der Meere zum Greifen nahe. Dies ist das Tor, die Einfahrt zur meist befahrenen künstlichen Wasserstraße der Welt. Von der Aussichtsplattform schauen Sie auf Elbe, Kanal und Schleusen. Hier lassen sich die technischen Abläufe und die Organisation des internationalen Schiffsverkehrs anschaulich erläutern. Beim Rundgang auf dem Schleusengelände erfahren Sie einiges über die spannende Geschichte des Kanalbaus. Der Besuch im SIZ eröffnet den Blick in die Zukunft. Anhand von Modellen, Grafiken, Videos und Echtzeit-Kameras erhalten Sie einen Einblick in die Baustelle zur 5.Schleusenkammer, derzeit Europas größtes Wasserbauprojekt mit einer Investitionssumme von ca. einer 1/2 Mrd. Euro.

**Datum:** Mi., 08.05.19 / 10.05 – ca. 18.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 10.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

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



## ■ English Tea-Time

Nr. SO 3513

Englische Teezeremonie mit Brenda Buhmann-Gore und Klaus Pfordte: Sie können sich auf selbstgemachte Spezialitäten wie Scones oder Clotted Cream (Sahne-Buttergemisch) freuen. Brenda Buhmann-Gore erzählt von der Zubereitung der Speisen, wann, wie und wo sie gegessen werden. Zudem gibt es Tipps, wo sie in Hamburg erhältlich sind. Als Engländerin weiß Frau Buhmann-Gore genau, wie der Tee aufgesetzt und serviert wird. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich eingeladen nicht nur zuzuhören, sondern aktiv miteinander Englisch zu sprechen.

**Datum:** Mi., 08.05.19 / 15.30 – 17.00 Uhr

**Leitung:** Brenda Buhmann-Gore und Klaus Pfordte

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49,

**Kosten:** 5,- €



## ■ Waldbaden – Entdecken Sie den Wald neu!

Nr. ST 3471

Waldbaden heißt in Japan Shinrin Yoku und wird dort seit Jahrzehnten praktiziert. Damit ist jedoch nicht das buchstäbliche Baden gemeint, sondern ein Eintauchen in die Unberührtheit und Stille eines Waldes. Ein achtsamer Waldspaziergang sorgt für Entspannung. Aufatmen und tief durchatmen! Wir erleben den Wald mit allen Sinnen: schauen, fühlen, lauschen, schnuppern, träumen. Genießen Sie dieses besondere Erlebnis!

**Bitte bringen Sie ein Sitzkissen mit.**

**Datum:** Do., 09.05.19 / 13.50 – ca. 17.30 Uhr

**Führung:** Frauke Pöhlsen, Zertifizierte Waldpädagogin

**Treff:** 13.50 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 15,- € inkl. Führung



## ■ „Auf Touren kommen“ Botanischer Garten

Nr. SO 3514

Spaziergänge zwischen Frühblühern und Vogelgezwitscher im Loki-Schmidt-Garten in Klein-Flottbek mit Option der Verlängerung durch den Jenischpark bis Teufelsbrück. Einkehrmöglichkeiten im Garten und Teufelsbrück.

Bitte bringen ein kleine Trinkflasche und ggf. Proviant mit.

**Datum:** Do., 09.05.19 / Start 11.00 Uhr

**Führung:** Dörte Siedenburg

**Treff:** 10:30 Uhr am AWO-Treff, Gebäude Bürgertreff  
Altona Nord, Gefionstraße 3

**Kosten:** 5,- € inkl. Fahrtkosten mit öffentlichen Verkehrsmitteln  
(ohne Verpflegung)



Bei ungeeignetem Wetter fällt die Tour aus, der Termin wird ggf. verschoben.

## ■ Pilgern – vom Loslassen des Alltags

Nr. SO 3515

Pilgern ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Überzeugung. Das stellen die zahlreichen Seniorinnen und Senioren unter Beweis, die regelmäßig auf den Pilgerpfaden des Jakobsweges anzutreffen sind.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise und lauschen dem interessanten und eindrucksvollen Vortrag von Marlene Lehmann.

**Datum:** Sa., 11.05.19 / 11.00 – 12.30 Uhr

**Leitung:** Marlene Lehmann

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 5,- €



---

## ■ 2 Maischollen mit Rauchfleischstreifen und warmen Kartoffel-Speck-Salat im Wennhof Scharbeutz

Nr. ST 3468

Nach dem Essen werden wir am Wasser einen Spaziergang machen.

---

**Datum:** Sa., 11.05.19 / 09.50 – ca.17.00 Uhr

**Führung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 09.50 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 29,- € inkl. Fahrkarte und Essen

---

## ■ Pflanzentage in Hannover

Nr. ST 3472

Die „Pflanzentage“ im Stadtpark Hannover sind seit 1999 ein Termin im Kalender jedes Pflanzenfans. Auf dem reizvollen Gelände des Stadtparks bieten fast 100 Gärtnereien und Fachbetriebe aus ganz Deutschland ihre Pflanzen-Raritäten zum Kauf an. Darüber hinaus können sich die Besucherinnen und Besucher fachkundigen Rat zur Pflanzenpflege einholen.

---

**Datum:** So., 12.05.19 / 09.50 – ca.18.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 09.50 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 21,- € Fahrkarte und Eintritt

---

## ■ Louise tanzt im Kuppelsaal

Nr. SO 3516

Kommt vorbei – Tanzen macht froh. Zwischen Bossanova und Disco Fox findet jeder seinen Rhythmus.

---

**Datum:** So., 12.05.19 / 15.00 – ca.19.00 Uhr

**Ort:** Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3

**Kosten:** 3,- €, Getränke können kostengünstig erworben werden





---

## ■ Panik City – Udo Lindenbergs Multimedia Erlebnis

### Geführte 90 min. Tour mit Eierlikör

Nr. ST 3473

Egal ob Malerei, Musik oder Politik: In der Panik City können Sie alle Ecken und Kanten des kultigen Panikrockers mit Hut entdecken, in noch nie dagewesener Form: spektakuläre 360°-Audio- und Videoinstallationen, einzigartige Kunstobjekte, raumhohe Panoramawände. Ein innovativer und interaktiver Trip durch Udos Lebensstationen. Tauchen Sie ein in seine Vergangenheit; sein Abenteuer DDR und schweben Sie mit ihm über zehntausende begeisterte Zuschauer in seinen Konzerten. Treffen Sie auf Zeitzeugen und Wegbegleiter. Sie bekommen Einblicke in seine geheimen Stasiakten und besuchen das sagenumwobene Aufnahmestudio „Boogie Park“ mit Original Proberaum-Feeling. Sie können auch Ihre eigene Tonaufnahme mit dem Meister selbst einsingen.

---

**Datum:** Di., 14.05.19 / 10.00 – 14.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

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

**Kosten:** 26,- € inkl. Eintritt

---

## ■ Ein Nachmittag in Boltenhagen

Nr. ST 3480

Das Ostseebad Boltenhagen ist eine Gemeinde im Norden des Landkreises Nordwestmecklenburg in Mecklenburg-Vorpommern. Als anerkanntes Seeheilbad trägt Boltenhagen den Titel Ostseebad. Der malerische Urlaubsort an der Ostsee zwischen der Lübecker und der Wismarer Bucht verfügt über eine fast 300 Meter lange Seebrücke und eine schöne Strandpromenade. Die Gemeinde ist ein traditionsreicher ehemaliger Fischerort und heutiger Badeort mit einem unverwechselbaren maritimen Flair und ebenso gut erhaltener wie aufwändig sanierter Bäderarchitektur.

---

**Datum:** Do., 16.05.19 / 10.05 – ca. 19.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 10.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 17,- € inkl. Fahrkarte

---

## ■ Moorbahnfahrt in der Nordheide

Nr. ST 3474

Bei dieser sachkundigen Fahrt wird die Entstehung des Moores, die einmalige, moortypische Pflanzenwelt (Sonnentau, Wollgras, Torfmoose) sowie die Tierwelt in der Luft und auf dem Boden vorgestellt. Weitere Themen sind die Entwicklung des dörflichen Torfabbaus, die gewerbliche Torfgewinnung, die Wiedervermoorung, die Bedeutung des Naturschutzes am Beispiel Tister Bauernmoor und die Moorbahn Burgsittensen. Wir werden vor der Bahnfahrt gemeinsam Kaffeetrinken.

---

**Datum:** So., 19.05.19 / 13.00 – ca. 19.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 13.00 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 22,- € inkl. Fahrkarte und Moorbahnfahrt, ohne Kaffee und Kuchen

## ■ Traditionelle Chinesische Medizin- die Heilkunst der Chinesen

Nr. SO 3429

Traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist heute im Westen die erfolgreichste alternative Medizinform. Sie ist eine medizinische Lehre, die auf einen enormen Erfahrungsschatz basiert und zu den wissenschaftlich am besten untersuchten Naturheilverfahren zählt. Konzepte wie Yin-Yang, Qi, fünf Wandlungsphasen sind kein Geheimwissen, sie öffnen den Zugang zum Verstehen von Krankheit und bieten beste Ansätze zu einer erfolgreichen Therapie. Die TCM bekämpft nicht ein Symptom oder eine Krankheit, behandelt wird der Mensch: Körper, Geist und Seele als Ganzheit. Der Patient wird dabei aktiv miteinbezogen und bleibt in seiner Selbstverantwortung.

Im Vortrag werden die Grundzüge der TCM erläutert und Sie erfahren, wie Sie durch eigenes Tun mit Hilfe der TCM gesünder leben können.

**Datum:** Di., 21.05.19 / 16.00 – 17.30 Uhr

**Leitung:** Reinhardt Laskowski, Heilpraktiker

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 10,- €



---

## ■ Rundgang Ohlsdorfer Friedhof, 1. Teil

Nr. ST 3475

Während unseres Rundgangs durchstreifen wir den alten historischen Teil mit seinen zahlreichen Engelsfiguren und prächtigen Skulpturen. Dann stoßen wir zum Ehrenhain Hamburger Widerstandskämpfer vor, die in der Nazi-Zeit die Menschenrechte verteidigten. Es folgen der Althamburgische Gedächtnisfriedhof und die Dichterecke. Wir sehen die Grabstätten von Wolfgang Borchert, Henry Vahl, Ida Ehre, Hans Albers und vieler weiterer prominenter Hamburgerinnen und Hamburger.

---

**Datum:** Di., 21.05.19 / 10.10 – ca. 14.00 Uhr

**Stadtführer:** Andreas Grünwald

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 10.10 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter oder  
10.40 Uhr am Ausgang U-Bahn Ohlsdorf, Friedhofseite

**Kosten:** 15,- € inkl. Führung

---

## ■ Fit mit jedem Schritt – Gesundheitswandern

Nr. ST 3481

Der Natur auf der Spur. Auf der Gesundheitswanderung geht es im mäßigen Tempo und in entspannter Atmosphäre durch das herrliche Naturschutzgebiet „Höltigbaum“. Unterwegs sind leichte funktionelle Übungen zur Stärkung und Entspannung der Muskulatur und zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit geplant. Auch kleine Denksportaufgaben machen Spaß und aktivieren das Gehirn. Die Wanderung ist kurz, aber gesund.

**Bitte ein Getränk mitnehmen. (Wanderstrecke ca. 4 Kilometer, mit Pausen)**

---

**Datum:** Mi., 22.05.19 / 13.50 – ca.17.30 Uhr

**Führung:** Frauke Pöhlsen, Zertifizierte Waldpädagogin

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 13.50 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 15,- € inkl. Führung

---

## ■ Hinter den Kulissen der Tomaten- und Paprikaplantagen in Hemmingstedt

Nr. ST 3482

Mit einem Investitionsvolumen von 18 Mio. Euro, unterstützt durch ein Förderprogramm der EU und des Landes Schleswig-Holstein, sind hier zwei jeweils 6 ha große Gewächshäuser entstanden in denen Tomaten und Paprika erzeugt werden. Sie werden sprachlos sein beim Anblick der Gewächshäuser und der langen Reihen mit mehreren Metern hohen recht üppig wachsenden Pflanzen. Die Versorgung mit Wasser und Nährstoffen erfolgt automatisch. So wachsen die Tomatenpflanzen ein ganzes Jahr aufgewickelt an Fäden bis zu einer Länge von 16 Metern. Um Sie herum werden friedlich summende kleine Hummeln fliegen, die für die Bestäubung der Blüten zuständig sind. Im Paprikahaus wachsen 400.000 Pflanzen. Die Bearbeitung erfolgt ähnlich wie im Tomatenhaus. Die Sortierung, Verpackung und Lagerung erfolgt in der angrenzenden Betriebshalle und der Verkauf wird über den Großmarkt Hamburg organisiert.

---

**Datum:** Do., 23.05.19 / 9.20 – ca. 17.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

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

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



---

## ■ Wildpark Schwarze Berge – Besichtigung mit der Bimmelbahn

Nr. ST 3483

Müde Füße? Fahren Sie mit der Bimmelbahn durch den Park. Offene Seitenwände sorgen für einen freien Blick auf die schöne Umgebung und die Wildtiere. Lauschen Sie den kompetenten Erklärungen der Naturpädagogen und erleben Sie live eine spannende Luchs- oder Waschbärenfütterung. Anschließend können Sie im Wildpark-Restaurant etwas zu Mittag essen oder Kaffee trinken. Wie Sie möchten.

---

**Datum:** Mi., 29.05.19 / 10.00 – ca. 16.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 10:00 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 23,- € inkl. Eintritt und Bimmelbahnfahrt

---

## ■ Kutschfahrt Lüneburger Heide in Schneverdingen mit Besuch beim Heideschäfer

Nr. ST 3484

Unsere zweistündige Kutschfahrt beginnt am alten Stadtbrunnen, der direkt am Rathaus Schneverdingen liegt. Die Kutsche bringt Sie quer durch das Landschaftsschutzgebiet Höpen. Hier können Sie die renaturierte Osterheide mit ihren reizvollen Birkenhainen und dem knorrigen, wilden Wacholder erleben. Mitten in dieser einmaligen Natur begegnen wir dem Schäfer mit seinen Heidschnucken. Er übt sein Handwerk noch so aus wie es vor 100 Jahren Brauch war. Sie können ihm Ihre Fragen stellen; er freut sich schon auf ein lebhaftes Gespräch mit Ihnen. Wenn wir noch Zeit haben, fahren wir am zauberhaften Heidegarten vorbei, in dem das ganze Jahr Blüten der unterschiedlichsten Pflanzen zu sehen sind. Anschließend fahren wir gemütlich zum Rathaus zurück.

---

**Datum:** Do., 30.05.19 / 10.20 – ca. 18.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 11.00 Uhr S-Bahn Landungsbrücken

**Kosten:** 10,- €

---

## ■ Rundgang Ohlsdorfer Friedhof, 2. Teil

Nr. ST 3486

Dieser ebenfalls sehr schöne Teil folgt völlig anderen Prinzipien der Gartengestaltung, wie sie in den 1920er Jahren, als der Friedhof erweitert wurde, angesagt waren: Wir sehen den kreisrunden Pröckelmoorteich und Parkflächen, bei denen das Auge besonders weit schweifen kann. Auch das neue besonders schöne Kolumbarium werden wir uns anschauen. Die Grabstätte von Heinz Erhard, einen englischen Soldatenfriedhof und schließlich den faszinierend schönen „Garten der Frauen“.

---

**Datum:** Di., 04.06.19 / 10.10 – ca. 14.00 Uhr

**Stadtführer:** Andreas Grünwald

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treff:** 10.10 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter oder  
10.40 Uhr am Ausgang U-Bahn Ohlsdorf, Friedhofseite

**Kosten:** 15,- € inkl. Führung

---

## ■ Fahrt mit dem Hafencity RiverBus

Nr. ST 3487

Dort angekommen erleben wir dann eindrucksvoll die amphibischen Fähigkeiten des Hafencity RiverBusses. Mit der aufregenden Wasserung in die Elbe wird der River-Bus zum Schiff und setzt seine Reise elbabwärts fort. Unter den Elbbrücken hindurch führt uns unser Weg entlang alter Hafenanlagen, Auflieger, Dalben und der Stubnitz bis zum Magdeburger Hafen. Von hier haben wir einen außergewöhnlichen Blick auf das atemberaubende Panorama der Hafencity und der Speicherstadt.

---

**Datum:** Mi., 05.06.19 / Treffzeit wird in der Anmeldebestätigung mitgeteilt

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treff:** Bahnhof Altona, DB Reisecenter

**Kosten:** 35,- € inkl. RiverBus-Fahrkarte

**Anmeldeschluss ist der 15.04.19, wegen Fahrkartenbestellung**

## ■ Fledermausführung in den Kalkbergen von Bad Segeberg

Nr. ST 3488

Wie finden sich Fledermäuse in der Dunkelheit zurecht? Was passiert während der Winterschlafzeit? Wieso braucht man keine Angst vor echten Vampiren zu haben? Im Noctalis finden Sie die Antworten, spannend aufbereitet und unterhaltsam. Die Erlebnisausstellung ist selbsterklärend. Während der Führung erläutern die Fledermausexperten die besonderen Fähigkeiten der Fledermäuse auf anschauliche Weise und stellen Highlights des Noctalis vor. Es gibt immer wieder Möglichkeiten, Teilbereiche auf eigene Faust zu erkunden.

**Datum:** Do., 06.06.19 / 09.45 – ca. 15.30 Uhr

**Leitung:** Dieter Zvoll

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

**Kosten:** 27,- € inkl. Fahrkarte, Eintritt und Führung



---

## ■ Ottensens interessante Läden, Teil 3

Nr. SO 3489

Bei diesem Bummel durch Ottensen möchte Sabine Witt Ihnen ungewöhnliche Geschäfte zeigen – alteingesessene ebenso wie neue. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der Einkaufsmöglichkeiten in diesem sich stets wandelnden Stadtteil überraschen und lernen Sie u.a. einen Concept Store, einen Bonbonmacher und eine französische Konditorei kennen.

---

**Datum:** Fr., 07.06.19 / 11.00 – ca. 13.00 Uhr

**Leitung:** Sabine Witt

**Treff:** 11.00 Uhr vor dem Hauseingang von AWO Aktiv,  
Schillerstraße 47-49, 22767 Hamburg

**Kosten:** 8,- €

---

## ■ ALTONA MACHT AUF! AWO macht auf!

Freuen Sie sich auf einzigartige Sehnsuchtsfenster & Balkontheater im Stadtteil Altona. Sie erleben ein buntes, vielseitiges Programm und sind in einer begleiteten Gruppe unterwegs. Eine Station wird unsere „Schillerstraße“ sein. Lassen Sie sich überraschen.

Nähere Informationen und Unterlagen zu den einzelnen Touren erhalten Sie in unserem Sekretariat.

---

**Datum:** Fr., 07.06.19, und Mi., 12.06.19:  
große Stadtteilperformance überall in Altona



---

## ■ Aufs Comedy Boot im Hamburger Hafen

Nr. ST 3490

„Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune“ (Charles Dickens). In diesem Sinne – herzlich willkommen zur Comedy Show durch den Hamburger Hafen! Auf dem Comedy Boot erleben Sie Deutschlands durchstartende Comedy Szene vor Hamburgs schönster Kulisse. Hier haben Sie die Chance, die Stadt von ihrer wunderschönen Wasserseite aus zu sehen: eine Barkasse, ein Moderator und jede Woche ein anderer Stargast, der Ihnen auf der Elbe – im fahrenden Comedy Club – Ausschnitte aus dem aktuellen Live-Programm zeigt. Ihre Lachwellen bringen die Barkasse hoffentlich nicht zum Kentern. In diesem Sinne viel Spaß.

---

**Datum:** Sa., 08.06.19 / 16.10 – ca. 20.30 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 16.10 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 35,- € inkl. Fahrkarte für das Comedy Boot

**Anmeldeschluss ist der 07.05.19, wegen Kartenbestellung**

---

## ■ Spargel-Buffer im Scharbeutzer Wennhof

Nr. ST 3485

Wir werden das Spargel-Buffer mit vorweg einer Suppe, Katen- und Kochschinken, Schnitzel, Fisch, Sauce Hollandais zerlassener Butter, Salzkartoffeln und Dessert genießen und anschließend an die Strandpromenade gehen.

---

**Datum:** So., 09.06.19 / 9.45 – ca.18.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

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

**Kosten:** 35,- € inkl. Fahrkarte und Spargel-Buffer

---

## ■ Besuch im Tuchmuseum Neumünster

Nr. ST 3491

Auf fast 2.000 Quadratmetern können wir durch fast 2.000 Jahre Geschichte zum Thema „Tuch und Technik“ wandern, spannende Ausstellungsstücke entdecken und einige davon selbst ausprobieren. Die Webstühle des Museums sind in Betrieb. Eine Handwebmeisterin zeigt immer am Dienstag von 9 bis 13 Uhr, wie ein Webstuhl funktioniert und stellt Gewebe für den Museumsladen her. Maschinenmeister führen die industriellen Textilmaschinen vor. An Webstühlen und mit Laborexperimenten können Sie sich selbst als Weberei-Experte versuchen.

---

**Datum:** Di., 11.06.19 / 9.25 – 15.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treff:** 09.25 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

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

---

---

## ■ Was tun im Pflegefall?

Nr. SO 3517

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?“ Sie wollen keine „Satt-sauber-trocken-Pflege“ im Minutentakt sondern eine menschenwürdige Altenpflege. Welches ist dann die bessere Lösung? Die Pflege zu Hause oder das Pflegeheim? Wie findet man einen guten Pflegedienst oder die passende Pflegeeinrichtung? Und schließlich: Wo erhält man Rat und Hilfe? Diese und Ihre eigenen Fragen werden im Vortrag angesprochen und beantwortet.

---

**Datum:** Di., 11.06.19 / 11.00 – 12.30 Uhr

**Leitung:** Reinhardt Laskowski, Heilpraktiker

**Ort:** AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstraße 47-49

**Kosten:** 10,- €

---

## ■ Minigolf im Hamburger Stadtpark

Nr. ST 3492

Die Minigolfanlage liegt südlich der großen Festwiese, oberhalb des Südrings. Auf einer Lichtung zwischen Bäumen und Sträuchern befindet sich neben der Minigolfanlage und auch ein Kiosk. Wir werden in kleiner Runde sicher viel Spaß haben.

---

**Datum:** Mi., 12.06.19 / 12.50 – ca. 17.00 Uhr

**Begleitung:** Gerhard Wullbrandt

**Treff:** 12.50 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter

**Kosten:** 8,- € inkl. Eintritt

## ■ Glückstädter Matjeswoche

Nr. ST 3493

Jedes Jahr, am zweiten Donnerstag im Juni, werden die „Glückstädter Matjeswochen“ mit der traditionellen Matjesprobe und einer viertägigen Eröffnungsveranstaltung eingeläutet. 1968 begonnen, wird diese Tradition bis heute fortgesetzt. Im Mittelpunkt steht ein kleiner Silberling – der Original Glückstädter Matjes. Bis heute wird er nach traditionellem Rezept in reiner Handarbeit hergestellt. Er hat nicht nur die Herzen der Glückstädter erobert, sondern vieler Feinschmecker in ganz Deutschland und darüber hinaus. Hunderte Menschen warten gespannt auf dem historischen Marktplatz, dass das schwere Holzfass geöffnet wird, und die geladene Prominenz in den ersten Matjes der Saison beißt. Ein kurzes Kauen, ein prüfendes Schmecken und mit Sicherheit heißt es wieder: „Ausgezeichnet“.

Um 17.00 Uhr ist offizielle Eröffnung der Glückstädter Matjeswochen mit Matjesprobe!

**Datum:** Do., 13.06.19 / 13.50 – ca.19.30 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 13.50 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 17,- € inkl. Fahrkarte



## ■ Historisches Schlossgartenfest Schwerin

Nr. ST 3492

Das historische Schlossfest entführt Sie in das 19. Jahrhundert. Im Schloss und im Burggarten können Sie in die Geschichte eintauchen und erfahren Humorvolles und Wissenswertes von den Fürstenhöfen. So können Sie den Großherzog bei einer seiner Audienzen beobachten oder den Hofdamen bei der Teestunde über die Schulter schauen. Auf dem Festprogramm stehen außerdem historische Vorführungen. Auf liebevoll gestaltete Spielszenen im Schlossmuseum. Im Schlossinnenhof wird (mit Ihnen) getanzt. Sie erleben Fechter in Aktion und können der historischen Modenschau beiwohnen. Um ca. 10:20 – 10:50 Uhr Aufführung historischer Tänze durch die Tanz AG des Schlossvereins. Der Festumzug pausiert dazu auf dem Marktplatz. Um 11.00 Uhr Ankunft am Schweriner Schloss mit Ehrensalut am Schloss. Anschließend die feierliche Eröffnung mit Chorkonzert.

**Datum:** So., 16.06.19 / 8.05 – ca.16.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treff:** 08.05 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 17,- € mit Fahrkarte ohne Eintrittsgelder



---

## ■ Gesundheitszentrum St. Pauli – bundesweit einzigartig

Nr. ST 3495

Medizin, Soziales, Arbeit, Integration, Sport, Wellness, Essen und Erholung: diese Mischung macht das ehemalige Hafenkrankenhaus zu einer bundesweit einzigartigen Institution. Mehr als 35 Einrichtungen bieten Beratung, Behandlung, Therapie, Assistenz und Arbeit für Menschen in oft sehr schwierigen Lebenssituationen an. Wir besuchen verschiedene Projekte und informieren uns über deren Arbeit. In „Haus 5“ besteht anschließend die Möglichkeit zu einem gemütlichen Kaffeetrinken.

---

**Datum:** Di., 18.06.19 / 12.00 – ca. 18.00 Uhr

**Führung:** Reinhard Laskowski, Sprecher des Trägervereins GZ St. Pauli

**Begleitung:** Dieter Zwoll

**Treff:** 12.00 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter oder  
12.20 Uhr Seewartenstraße 10

**Kosten:** 13,- € inkl. 1,5 stündiger Führung

---

## ■ Filmtierpark Eschede

Nr. ST 3496

Auf dem 12 ha großen idyllischen Waldgelände in der Südheide leben rund 180 Tiere aus 70 Tierarten. Fast alle Tiere sind für Film- sowie Fotoaufnahmen ausgebildet und absolut menschenfreundlich. Diese Freundschaft kann man hautnah erleben: Sie kommen den Tieren viel näher als in jedem anderen Zoo. Die Natur der Südheide verleiht dem Gelände eine idyllische Waldatmosphäre zum Erholen, Genießen und Entspannen. Man hat das Gefühl eine andere Welt zu entdecken: Erleben Sie unsere Film-Tiere bei den täglichen Fütterungen und Vorführungen in den Gehegen. Viele Tiere lassen sich dabei streicheln.

---

**Datum:** Mi., 19.06.19 / 10.40 – ca. 20.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwoll

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

**Kosten:** 26,- € inkl. Fahrkarte und Eintritt

---

## ■ Das Forschungszentrum DESY

Nr. ST 3497

Die Beschleuniger wie auch die Nachweisinstrumente, die DESY entwickelt und baut, sind einzigartige Werkzeuge für die Forschung: Sie erzeugen das stärkste Röntgenlicht der Welt, bringen Teilchen auf Rekordenergien und öffnen völlig neue Fenster ins Universum. Eine DESY-Führung dauert insgesamt zweieinhalb bis drei Stunden. Sie beginnt mit einem einführenden Vortrag (45 Min.). Anschließend werden Sie in kleinen Gruppen über das Gelände geführt. Modelle und Exponate veranschaulichen zusätzlich die DESY-Forschung. Vortrag und Führung übernehmen junge Physikerinnen und Physiker, die bei DESY ihre Diplom- oder Doktorarbeit anfertigen.

---

**Datum:** Do., 20.06.19 / 09.45 – 14.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zwill

**Treff:** 09.45 Uhr Bahnhof Altona, DB Reisecenter oder  
10.20 Uhr Notkestraße 85

**Kosten:** 8,- €

---

## ■ „Auf Touren kommen“ – Unterwegs zwischen Wald und Moor

Nr. SO 3518

Der Forst Klövensteen animiert, zwischen Wildschein und Rotwild, zu Bewegung an frischer Luft. Einkehrmöglichkeiten in der *Ponyschänke* und der *kleinen Waldschänke*.

---

**Datum:** Do., 20.06.19 / 10.30 Uhr

**Führung:** Dörte Siedenburg

**Treff:** 10:30 Uhr am AWO-Treff, Gebäude Bürgertreff Altona Nord,  
Gefionstraße 3

**Kosten:** 5,- € inkl. Fahrtkosten mit öffentlichen Verkehrsmitteln  
(ohne Verpflegung)

**Anmeldeschluss ist der 07.05.19, wegen Kartenbestellung**

---

## ■ „Himmelschreiber“ – Kaffee am Flughafen

Nr. ST 3498

Das Cafe *Himmelschreiber* ist die Adresse zum Kaffeetrinken und dabei die Starts und Landungen der Flugzeuge zu beobachten. Man sitzt quasi auf dem Rollfeld und guckt direkt auf die Landebahnen und das Flughafengebäude mit den Terminals. Optimal zum Fotoshooting.

Bei gutem Wetter werden wir draußen sitzen. Für das leibliche Wohl der Gäste ist natürlich gesorgt.

---

**Datum:** Di., 25.06.19 / 12.40 – ca. 18.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treff:** 12.40 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 5,- €

---

## ■ Ein Nachmittag in Büsum

Nr. ST 3499

Büsum war ursprünglich eine Insel erst seit 1585 ist Büsum mit dem Festland verbunden. Der Ort liegt an der Nordsee und ist gegen Sturmfluten durch ein Sperrwerk geschützt. Seit dem 19. Jahrhundert ist Büsum eng mit dem Tourismus verbunden und wird in den letzten Jahrzehnten maßgeblich durch diesen geprägt. Im Büsumer Stadtkern gibt es viele Einkaufsstraßen mit Restaurants, Cafés, Eisdielen und Souvenirgeschäften. Im Hafen liegen Ausflugsschiffe und Krabbenkutter von denen man die berühmten Büsumer Krabben kaufen kann. Auf der Deichpromenade können Sie bei einem Spaziergang je nach Stand der Gezeiten entweder das Meer oder das Wattenmeer sehen.

---

**Datum:** Mi., 26.06.19 / 9.20 – ca. 18.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zvoll

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

**Kosten:** 17,- €

---

## ■ Ein Nachmittag auf Fehmarn

Nr. ST 3500

In Burg auf Fehmarn laufen alle Wege zusammen. Hier befindet sich der lebendige Mittelpunkt der Insel. In der Hauptstadt der Insel finden sich einige Sehenswürdigkeiten. Dazu gehört die im Jahre 1230 errichtete St. Nikolai Kirche. Am Burger Marktplatz liegt außerdem das alte Rathaus – ein altherwürdiges rotes Backsteingemäuer. Ein weiteres Highlight ist der Hafen. Lassen Sie die Seele baumeln und es sich in einem der Restaurants mit Blick auf Hafen und Meer schmecken.

---

**Datum:** Do., 27.06.19 / 09.40 – ca. 20.00 Uhr

**Begleitung:** Dieter Zvoll

**Treff:** 09.40 Uhr Hauptbahnhof, DB Reisecenter

**Kosten:** 17,- € inkl. Fahrkarte



# Sie suchen ein Engagement? Wir beraten Sie!



## Infozentrum und Freiwilligenagentur von Altona

Große Bergstraße 189, 22767 Hamburg,  
Tel. 040 - 24 43 64 17  
[www.altonavi.de](http://www.altonavi.de)



## AKTIVOLI Wandsbek Freiwilligenzentrum

Im Bezirksamt  
Schloßstraße 60, Raum 300a  
22041 Hamburg  
Tel. 040 - 42881 3031 oder 3064  
[www.aktivoli-wandsbek.de](http://www.aktivoli-wandsbek.de)



## AKTIVOLI Volksdorf Freiwilligenzentrum

Ahrensburger Weg 14  
22359 Hamburg  
Tel. 040 - 533 04 001  
[www.aktivoli-wandsbek.de](http://www.aktivoli-wandsbek.de)

## KURSGEBÜHREN FÜR SPRACHKURSE

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Nehmen weniger Interessierte teil, so erhöht sich die Kursgebühr entsprechend.

<b>Teilnehmeranzahl</b>	<b>12 Termine</b>	<b>10 Termine</b>	<b>8 Termine</b>
9 Personen	90,00 €	75,00 €	60,00 €
6 Personen	100,00 €	84,00 €	66,00 €

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### **Anmeldung**

Eine schriftliche Anmeldung zu den Kursen ist notwendig. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie muss bis zur 3. Kursstunde bei AWO Aktiv in Hamburg eingegangen sein. Für neue Teilnehmer\*innen ist der Besuch einer Probestunde unverbindlich, sie wird bei Belegung des Kurses als 1. Sitzung berechnet.

### **Teilnehmer\*innenzahl / Gebühren / Ermäßigung**

Sollte ein Kurs nicht die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreichen, behält sich AWO Aktiv in Hamburg vor, den Kurs abzusagen. Die Teilnehmer\*innen werden dann umgehend benachrichtigt. In Ausnahmefällen kann ein Kurs auch mit weniger als der Mindestteilnehmendenzahl durchgeführt werden. Das setzt voraus, dass alle Teilnehmer\*innen bereit sind, eine entsprechend höhere Gebühr zu zahlen. Bei geringem Einkommen (bis 950,- € mtl. für einen 1-Personenhaushalt) sind 20 % Ermäßigung auf die Gebühr nach Rücksprache und Abgabe einer schriftlichen Erklärung zum Einkommen möglich.

### **Gesetzliches Widerrufsrecht**

Die verbindliche Anmeldung kann innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen werden. Die Frist beginnt mit Zugang der Anmeldung. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Er ist zu richten an AWO Aktiv in Hamburg, Schillerstr. 47-49, 22767 Hamburg oder an [aktiv@awo-hamburg.de](mailto:aktiv@awo-hamburg.de).

Bitte beachten: das Widerrufsrecht erlischt jedoch vor Ablauf der zweiwöchigen Widerrufsfrist, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen und der erste Termin stattgefunden hat.

## **Rücktrittsbedingungen**

Sollte ein\*e Teilnehmer\*in an dem gebuchten Kurs nicht teilnehmen können, muss der Rücktritt auf jeden Fall bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bekannt gegeben werden. Bis zu dieser Frist können wir eine Bearbeitungsgebühr erheben. Nach dieser Frist wird eine Entschädigung in Höhe der Kursgebühr fällig, falls keine geeigneten Ersatzteilnehmer\*innen zur Verfügung stehen. Das Recht auf außerordentliche Kündigung aus wichtigem Grunde bleibt davon unberührt. Bitte beachten: Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist zum wirksamen Rücktritt nicht ausreichend und das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt und entbindet nicht von der Zahlung!

## **Haftung**

Die Teilnehmer\*innen besuchen die Veranstaltungen auf eigene Gefahr. Der AWO Landesverband Hamburg e.V. übernimmt keine Haftung für Unfälle und/oder Beschädigungen oder Verlust von Sachen der Teilnehmer\*innen, es sei denn, dass der AWO Landesverband Hamburg e.V. den Unfall der Person, die Beschädigung oder den Verlust von Sachen vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt hat. Eine Versicherung gegen Unfall und gegen die Beschädigung oder den Verlust eingebrachter Sachen besteht nicht.

## **Datenschutz**

Alle personenbezogenen Daten werden im Zusammenhang mit der Kursteilnahme vom AWO Landesverband e.V. unter Einhaltung der gesetzlichen Regelungen der Datenschutzgrundverordnung gespeichert und automatisch verarbeitet. Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig, weitere Informationen finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf der homepage: [www.awo-hamburg.de/datenschutz](http://www.awo-hamburg.de/datenschutz). Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

**V.i.S.d.P.:** Michael Schröder, Landesvorstand,  
AWO Landesverband Hamburg e.V.  
Witthöfftstr. 5-7, 22041 Hamburg

(Stand Ende Juli 2018)

---

## ■ Information und Anmeldung

**Anmeldung im Sekretariat:** 040 – 391 06 36

**Besichtigungen und Ausflüge:**

**Ansprechpartnerin:** Sabine Witt

**Anmeldung:** 040 – 391 06 372

**Kursverwaltung und Vorträge**

**Ansprechpartnerin:** Merle Wullbrandt

### **Unsere Bankverbindung:**

AWO Landesverband Hamburg e.V.

IBAN: DE47200505501002174280, BIC: HASPDEHHXXX

Verwendungszweck:

Angabe der jeweiligen Veranstaltungsnummer

### **AWO Landesverband Hamburg e.V.**

**„AWO Aktiv in Hamburg“**

Schillerstr. 47-49, 22767 Hamburg

aktiv@awo-hamburg.de, [www.aktiv-in-hh.de](http://www.aktiv-in-hh.de)

### **Unsere Öffnungszeiten:**

montags – donnerstags: 10.00 – 15.00 Uhr

### **Und so finden Sie uns:**

In unmittelbarer Nähe zum Bahnhof Altona, fünf Minuten Fußweg in die Große Bergstraße, dann gleich die erste Straße rechts, in die Schillerstraße.

### **Fotoquellen:**

konstantin / 123RF (S.2); PressMedia / Greenpeace (S.4); [www.mediaserver.hamburg.de](http://www.mediaserver.hamburg.de) / Timo Sommer (S.9); Herzapfelhof Lühs (S.10); Hansesstadt Buxtehude / Daniela Ponath Fotografie (S.11); Schloss Ludwigslust / SSGK-MV (S.13); Eiswelten Rövershagen (S.15); Hamburger Staatsoper / Niklas Marc Heinecke (S.19); Stadt Brunsbüttel / Jörg Reichert (S.23); Panic City / Tine Acke (S.27); shutterstock / hjochen (S.29); shutterstock / buruhtan (S.31); shutterstock / Rudmer Zwerver (S.34); fotolia / arborpulchra (S.36); GDM\_Jan-Hendrik Helm (S.39); Wikimedia Commons/ Backlash (S.40); shutterstock / Jenny Sturm (S.44);

Restliche Bilder: AWO Hamburg oder nicht nachweispflichtig



Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.

