



Stadttreiben  
jetzt auch  
im Internet

[www.stadttreiben.de](http://www.stadttreiben.de)

Vierteljahres-Programm  
Frühjahr – Sommer 2026

# Stadttreiben

Freizeit-Programm

# Stadttreiben

hat jetzt auch eine Website:  
[www.stadttreiben.de](http://www.stadttreiben.de)



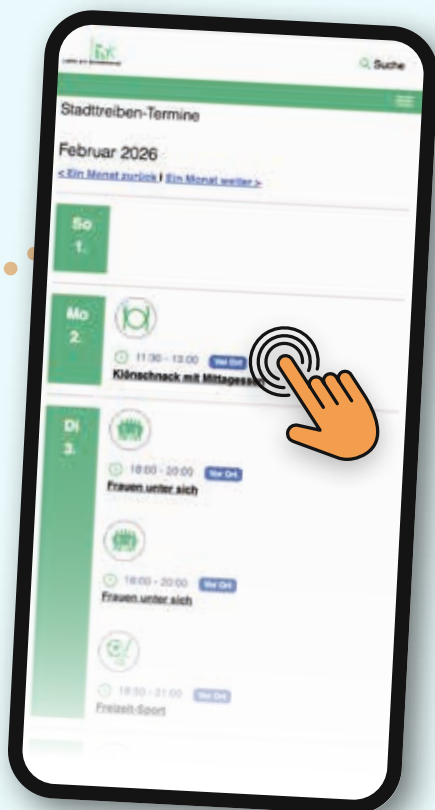
## So melden Sie sich an

**1** Gehen Sie ins Internet auf [www.stadttreiben.de](http://www.stadttreiben.de).



**2**

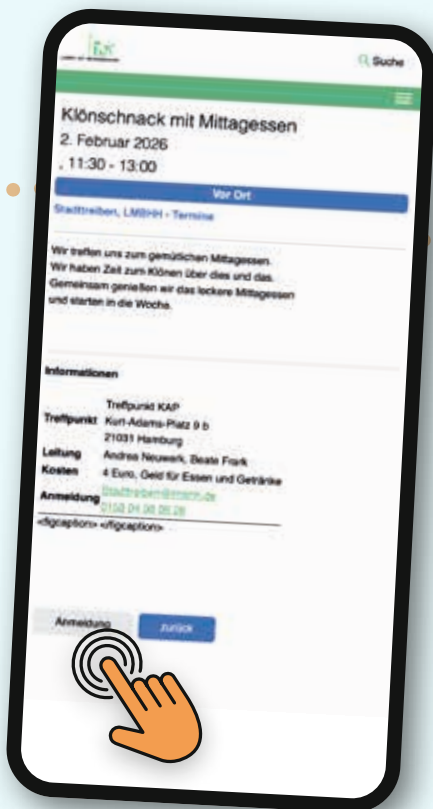
Suchen Sie sich einen Kurs aus. Klicken Sie auf den Kurs-Namen.



Auf der Website können Sie alle Kurse ansehen.  
Die Website ist immer aktuell.  
Sie können sich zu den Kursen direkt anmelden.  
Nach der Anmeldung gibt es automatische  
Rückmeldung per E-Mail.

3

Klicken Sie unten auf  
**Anmeldung.**



4

Tragen Sie Ihre Daten ein.  
Klicken Sie auf **Absenden.**  
Fertig.



Oder Sie scannen diesen QR-Code.  
Dann gelangen Sie automatisch auf die Website:  
[www.stadttreiben.de](http://www.stadttreiben.de)

# Hallo

Haben Sie Lust auf Unternehmungen in Ihrer Freizeit?  
Bei Stadttreiben gibt es viele Freizeit-Angebote.

Es gibt viele verschiedene Angebote:

- Angebote, die draußen stattfinden
- Angebote, die drinnen stattfinden
- Manche Angebote finden regelmäßig statt
- Manche finden nur einmal statt

In diesem Programm-Heft finden Sie  
Angebote für die Monate April, Mai und Juni.

In diesem Programm-Heft finden Sie die Angebote  
für Altona, Bergedorf, Wandsbek und Harburg.

Sie können zum Beispiel:

- Das Glück suchen
- Lauenburg besuchen

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit diesem Heft  
und den Angeboten, die Sie besuchen.



Martin  
Gorlikowski



Jonas  
Kaphingst



Anne  
Becke



François  
Huguenin



Svenja  
Sattler



Philipp  
Quinting



Diese Angebote sind barriere-frei.



Diese Angebote sind **nicht** barriere-frei.

Bitte sprechen Sie uns an.



Einige Angebote kosten Geld.

Oder Sie brauchen Geld für Essen und Getränke.



# Wie können Sie sich anmelden?

Zu den meisten Terminen von Stadttreiben müssen Sie sich anmelden. Dazu gibt es diese Möglichkeiten:

- Anmeldung über die Website: **www.stadttreiben.de**.
- Schicken Sie die Anmelde-Karte an Stadttreiben.  
Die Anmelde-Karte finden Sie hinten im Heft auf den letzten Seiten.
- Oder Sie rufen uns an: Telefon-Nummer: **0159 04 38 06 26**
- Oder Sie schreiben uns eine E-Mail an diese Adresse:  
stadttreiben@lmbhh.de

---

## Bei der Anmeldung müssen Sie folgende Dinge beachten:

- Ihren Namen
- das Angebot, an dem Sie teilnehmen wollen
- Ihre Telefon-Nummer

Wenn Sie sich angemeldet haben,  
müssen Sie pünktlich zu dem Termin kommen.

Wenn Sie doch nicht kommen können, müssen Sie sich abmelden.

---

## Brauchen Sie Unterstützung?

Zum Beispiel:

- Wenn Sie eine Frage zu einem Termin haben.

Für individuelle Unterstützung bringen Sie bitte eine eigene Assistenz mit.

Wenn Sie Fragen haben rufen Sie uns gerne an.

Telefon-Nummer: **0159 04 38 06 26**

# Inhalts-Verzeichnis

Name des Angebots

Seiten-Zahl

## Einmalige Angebote

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Lauenburg an der Elbe .....                                                 | 9  |
| Oster-Bingo .....                                                           | 10 |
| Was ist eigentlich Glück .....                                              | 11 |
| Wir besuchen die Hanse-Stadt Bremen .....                                   | 12 |
| Lange Nacht der Museen 2026 .....                                           | 13 |
| Wir erkunden Wilhelmsburg –<br>zwischen Inseelpark und Energie-Bunker ..... | 14 |
| 5. Mai, sei dabei! Gemeinsam für gleiche Rechte .....                       | 15 |
| Ein Ausflug nach Hannover .....                                             | 16 |
| Flensburg – wir erkunden die Stadt .....                                    | 17 |
| LOLA Tanz-Party .....                                                       | 18 |
| Führung durch das Theater in Lübeck .....                                   | 19 |
| Hafen-Geburtstag Hamburg .....                                              | 20 |
| Landungsbrücken im Frühling .....                                           | 21 |
| Einsatz bei Hanseatic Help .....                                            | 22 |
| Pfingst-Markt in Neukloster .....                                           | 23 |
| Wismar entdecken .....                                                      | 24 |
| Mitmachen beim Hafen-City-Run .....                                         | 25 |
| Tanzen und singen .....                                                     | 26 |
| Fahrrad-Tour entlang der Seeve .....                                        | 27 |
| Ausflug zum Tierpark Hagenbeck .....                                        | 28 |
| 48h Wilhelmsburg .....                                                      | 29 |
| STAMP: Festival der Straßen-Kunst .....                                     | 30 |
| Planten un Blomen .....                                                     | 31 |
| Mini-Golf in Planten un Blomen .....                                        | 32 |

## Regelmäßige Angebote

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Fitness für alle in Harburg .....                | 35 |
| Fitness für alle .....                           | 36 |
| Fitness für alle in Bergedorf .....              | 37 |
| Bunte Teufel: Wir spielen zusammen Fußball ..... | 38 |
| Fitness für alle in Altona .....                 | 39 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Handball inklusiv .....                         | 40 |
| Live beim FC St. Pauli .....                    | 41 |
| Live beim HSV .....                             | 42 |
| Tennis inklusiv .....                           | 43 |
| Frauen unter sich .....                         | 44 |
| Freizeit-Sport .....                            | 45 |
| Walking Football .....                          | 46 |
| Spiele-Treff .....                              | 47 |
| Rolli-Stammtisch .....                          | 48 |
| Kicker-Training im FC St. Pauli Club-Heim ..... | 49 |
| Kickern in Harburg .....                        | 50 |
| Kickern im Treffpunkt .....                     | 51 |
| Freitags-Treff .....                            | 52 |
| Tanzen mit Caro und Volker .....                | 53 |
| Rudern auf der Alster .....                     | 54 |
| Ab ins Wasser .....                             | 55 |
| Stadt-Rundgang im Hamburger Süden .....         | 56 |
| Von Mann zu Mann .....                          | 57 |
| Inklusiver Chor – Vielfalt stimmt! .....        | 58 |
| Dart spielen im Café Kö .....                   | 59 |
| Disco am KAP .....                              | 60 |
| Mann liebt Mann .....                           | 61 |
| Bowling in Altona .....                         | 62 |
| Stadttreiben-Café .....                         | 63 |
| Stadt-Rundgang im Hamburger Westen .....        | 64 |
| Gemeinsam paddeln .....                         | 65 |
| Alles Fit Festival .....                        | 66 |
| Stadt-Rundgang im Hamburger Westen .....        | 67 |

## Einmalige Freizeit-Angebote

Manche Freizeit-Angebote finden nur einmal statt.

Zum Beispiel:

- Ein gemeinsamer [Ausflug in die Hansestadt Bremen](#)
- Oder gemeinsam [Wilhelmsburg erkunden](#).

Alle einmaligen Freizeit-Angebote stehen auf den nächsten Seiten.  
Zu jedem Angebot sind die Termine aufgeschrieben.

Alle Angebote werden auch auf der Internet-Seite  
von Stadttreiben veröffentlicht.

Dort finden Sie alle Informationen.



Foto: Dea Thies Meyer-Lauenburg

**Samstag****4****April 2026****9:45 - 18:00 Uhr**

## Lauenburg an der Elbe

Wir besuchen die kleine Stadt Lauenburg.

Lauenburg ist eine Schiffer-Stadt an der Elbe.

Wir können alte Dampf-Schiffe bewundern.

Und wir können weit über die Elbe blicken.

Wir spazieren über Straßen mit Kopfstein-Pflaster, vorbei an bunten Fachwerk-Häusern.

Es gibt sogar ein Schloss mit einem Fürsten-Garten.

Wir lassen die Stadt und die Elbe auf uns wirken

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

### Treffpunkt

Vor dem Reisezentrum der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof, Kirchenallee, 20099 Hamburg

### Leitung

Anja Hofmann

### Kosten

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





**Montag**  
**6**  
**April 2026**



14:00 – 16:00 Uhr

## Oster-Bingo

Wir treffen uns am Oster-Montag.

Wir spielen gemeinsam Bingo.

Wir spielen großes und kleines Bingo.

Die Regeln sind ganz einfach.

Es gibt tolle Preise für die Gewinner\*innen.

Wir genießen das gemeinsame Spielen bei Kaffee und Kuchen.

**Treffpunkt** Tagesstätte Allermöhe  
Rahel-Varnhagen-Weg 39 b, 21035 Hamburg

**Leitung** Andrea Neuwerk, Beate Frark

**Kosten** 5 Euro, Kaffee und Kuchen ist  
in den 5 Euro enthalten

**Anmeldung** @ Stadtreiben@lmbhh.de  
☎ 0159 04 38 06 26







**Freitag**  
**10**  
**April 2026**



15:00 – 18:00 Uhr

## Was ist eigentlich Glück

Was ist eigentlich Glück?

Woran merkt man Glück?

Gemeinsam überlegen wir, was uns glücklich macht.

Wir überlegen:

- Welche Wünsche haben wir?
- Wonach sehnen wir uns?

Das wollen wir herausfinden.

Sie benötigen dabei Unterstützung?

Kein Problem. Wir helfen Ihnen gerne.

Freuen Sie sich auf prickelnde Getränke und leckere Snacks.

Freuen Sie sich darauf, mit uns zusammen nach dem Glück zu suchen.

### Treffpunkt

Soziale Dienste Wandsbek  
Wandsbeker Allee 1  
22041 Hamburg

### Leitung

Tamara Werth, Claudia Evers

### Kosten

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26



**Samstag****11****April 2026****10:00 - 17:30 Uhr**

## Wir besuchen die Hanse-Stadt Bremen

Wir fahren zusammen mit dem Zug nach Bremen.

Zuerst gehen wir zum Bremer Roland,  
ein berühmtes Denkmal.

Und wir sehen das Denkmal der Bremer Stadt-Musikanten.

Danach gehen wir durch das Schnoor-Viertel.

Das Schnoor-Viertel ist welt-berühmt für seine bunten Häuser.

Wir entscheiden gemeinsam, was wir essen wollen.

### Hinweis:

Wenn Sie eine  
Fahrkarte für  
Bus und Bahn  
haben oder  
einen Schwer-  
behinderten-  
ausweis mit  
Wertmarke,  
bringen Sie den  
bitte mit.

### Treffpunkt

Vor dem Reisezentrum  
der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof,  
Kirchenallee, 20099 Hamburg

### Leitung

Stephanie Weymar

### Kosten

ca. 15 - 20 Euro für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





Foto: Museum für Natur und Umwelt, Lübeck

**Samstag**  
**18**  
**April 2026**



17:15 – 23:00 Uhr

**Hinweis:**

Sie möchten ab  
Hamburg  
Hauptbahnhof  
teilnehmen?  
Dann treffen wir  
uns dort um  
17:45 Uhr am  
Fahrkarten-  
Schalter der  
Deutschen Bahn.  
Falls vorhanden,  
Schwerbehinderten-  
ausweis mitbringen.

## Lange Nacht der Museen 2026

Wir besuchen zusammen die Lange Nacht der Museen.

Lange Nacht der Museen bedeutet:

Viele Museen in Hamburg haben an diesem Abend und sogar  
in der Nacht geöffnet.

Zum Beispiel das Internationale Maritime Museum  
und das Museum für Hamburgische Geschichte.

Sie können sich Ausstellungen anschauen.

Wir gehen gemeinsam und im ruhigen Tempo.

Wir freuen uns auf einen spannenden Abend mit Ihnen.

|                   |                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | S-Bahn Harburg Rathaus<br>(vor Bäckerei Schmacke)<br>Harburger Ring 32, 21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Philipp Siegert                                                                       |
| <b>Kosten</b>     | 12 Euro, Geld für Essen und Getränke                                                  |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                         |





**Sonntag**  
**19**

**April 2026**



**10:30 – 17:00 Uhr**

## Wir erkunden Wilhelmsburg – zwischen Inselpark und Energie-Bunker

Wir machen eine Erkundungs-Tour durch Wilhelmsburg.

Wir besuchen zum Beispiel:

- das Waldörfer Haus,
- den Inselpark,
- den Reiherstieg.

Danach machen wir einen Stopp im Energie-Bunker.  
Der Bunker wurde umgebaut zu einem Kraft-Werk.  
Dieses Kraft-Werk kann sehr viel Energie speichern.

Ganz oben im Energie-Bunker gibt es ein Café.  
Vom Café aus hat man eine atemberaubende Sicht auf  
Hamburg.

Bei einem Kaffee oder Tee und leckerem Kuchen  
verbringen wir einen netten Nachmittag.

### Hinweis:

Wenn Sie eine  
Fahrkarte für  
Bus und Bahn  
haben oder  
einen Schwer-  
behinderten-  
ausweis mit  
Wertmarke,  
bringen Sie den  
bitte mit.

### Treffpunkt

Vor dem Reisezentrum  
der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof,  
Kirchenallee, 20099 Hamburg

### Leitung

Anja Hofmann

### Kosten

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26







**Sonntag**  
**19**

**April 2026**



**14:15 – 17:00 Uhr**

## **5. Mai, sei dabei!** **Gemeinsam für gleiche Rechte**

Am 5. Mai ist der Europäische Protest-Tag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung.

Im April bereiten wir uns gemeinsam auf den Protest-Tag vor. Wir malen Transparente, das sind große Schilder aus Pappe oder Stoff.

Mit diesen Transparenten gehen wir am 5. Mai zur Demo. So zeigen wir unsere Forderungen: Inklusion, Barrierefreiheit und gleiche Rechte für alle!

Wir haben Material für die Transparente da. Bringt eure Ideen und auch gern eigenes Material mit! Alle sind willkommen, mit und ohne Behinderung. Zusammen setzen wir ein Zeichen für Gleichstellung!

### **Hinweis:**

Gemeinsam fahren wir vom Bahnhof Altona in das Stadtteil-Zentrum KÖLIBRI auf St. Pauli. Sie können auch direkt ins Stadtteil-Zentrum KÖLIBRI. Das ist am Hein-Köllisch-Platz 12 in 20359 Hamburg.

|                   |                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Am Bahnhof Altona, oben vor Blume 2000 Scheel-Plessen-Straße 19 22765 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Martin Gorlikowski, GWA St. Pauli e.V.                                        |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke                                       |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                 |



**Samstag****25****April 2026****8:00 – 19:00 Uhr**

## Ein Ausflug nach Hannover

Wir fahren zusammen mit dem Zug nach Hannover.  
In Hannover folgen wir dem Roten Faden.

Der Rote Faden ist ein barriere-freier Stadt-Rundgang.  
Der Rote Faden ist eine rote Linie, die auf den Boden gemalt ist.  
Diese rote Linie führt uns durch die Innen-Stadt von Hannover.

Auf dem Stadt-Rundgang schauen wir uns  
die schönsten Sehens-Würdigkeiten an.  
Und wir machen eine Fahrt mit der Straßen-Bahn.

Wir bestimmen selber, wann und wo wir die Zeit  
verbringen wollen.  
So lernen wir die Stadt Hannover kennen.

### Hinweis:

Wenn Sie eine  
Fahrkarte für  
Bus und Bahn  
haben oder  
einen Schwer-  
behinderten-  
ausweis mit  
Wertmarke,  
bringen Sie den  
bitte mit.

|                   |                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Vor dem Reisezentrum<br>der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof,<br>Kirchenallee, 20099 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Anja Hofmann                                                                             |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke                                                  |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                            |



**Samstag****2****Mai 2026****8:00 – 19:00 Uhr**

## Flensburg – wir erkunden die Stadt

Wir fahren zusammen mit dem Zug nach Flensburg.

Flensburg ist eine schöne Stadt in Schleswig-Holstein. Flensburg ist eine alte Hafen-Stadt und liegt direkt an der Ostsee.

Wir verbringen einen entspannten Tag:

- Wir bummeln durch die Altstadt.
- Wir schauen uns den alten Hafen an.
- Wir besuchen eine dänische Kirche.

Wir genießen Kaffee und Kuchen oder ein Fischbrötchen. Wir lassen die Stimmung auf uns wirken.

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

### Treffpunkt

Vor dem Reisezentrum der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof, Kirchenallee, 20099 Hamburg

### Leitung

Anja Hofmann

### Kosten

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





# GRENZENLOS

Die Tanzparty mit DJ Kurt



TANZ  
Dich frei!



**Freitag**

**8**

**Mai 2026**



**19:00 - 23:00 Uhr**

## LOLA Tanz-Party

Grenzenlos Tanzen in der LOLA.

Die LOLA ist ein Kultur-Zentrum in Bergedorf.  
Hier gibt es die Tanz-Party.

Und wir sind mit dabei.

### Treffpunkt

LOLA Kulturzentrum Bergedorf  
Lohbrügger Landstraße 8  
21031 Hamburg

### Leitung

Bettina Schubert

### Kosten

Eintritt frei  
Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

keine Anmeldung notwendig



**Samstag****9****Mai 2026****10:00 - 17:00 Uhr**

## Führung durch das Theater in Lübeck

Wir fahren zusammen nach Lübeck.

Zuerst gehen wir gemütlich durch die Lübecker Altstadt. Dort sind viele Geschäfte und sehr alte Häuser zu sehen.

Dann gehen wir zum Theater und machen eine Führung. Darüber erzählt eine Person:

- über die Theater-Bühne
- über die Werkstatt
- über die Kostüme

Wir sehen viele Sachen, die das Publikum sonst nicht sieht.

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

### Treffpunkt

Vor dem Reisezentrum der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof, Kirchenallee, 20099 Hamburg

### Leitung

Stephanie Weymar

### Kosten

5 Euro

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





**Samstag**  
**9**

**Mai 2026**



**14:15 – 23:00 Uhr**

**Hinweis:**

Sie möchten ab  
Hamburg  
Hauptbahnhof  
teilnehmen?  
Dann treffen wir  
uns dort um  
14:45 Uhr am  
Fahrkarten-  
Schalter der  
Deutschen Bahn.  
Falls vorhanden,  
Schwerbehinderten-  
ausweis mitbringen.

## Hafen-Geburtstag Hamburg

Wir besuchen den Hafen-Geburtstag in Hamburg.

Zum Hafen-Geburtstag sind besonders viele Schiffe im Hafen.  
Sie können sich die Schiffe anschauen.

Es gibt Musik, Veranstaltungen und Essen.

Genießen Sie die Hafen-Atmosphäre!

Wir gehen gemeinsam und in ruhigem Tempo.

Wir machen auch Pausen zum Ausruhen.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag mit Ihnen.

|                   |                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | S-Bahn Harburg Rathaus<br>(vor Bäckerei Schmacke)<br>Harburger Ring 32, 21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Philipp Siegert                                                                       |
| <b>Kosten</b>     | 12 Euro , Geld für Essen und Getränke                                                 |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                         |





Foto: Pixabay


**Montag**  
**11**
**Mai 2026**

**10:00 – 13:00 Uhr**

## Landungsbrücken im Frühling

Wir besuchen gemeinsam die Landungsbrücken.  
 An den Landungsbrücken gibt es viel zu entdecken.  
 Zum Beispiel Museums-Schiffe.

Wir genießen den Hamburger Hafen.  
 Wir essen gemeinsam an den Landungsbrücken.

Ein schöner Frühlings-Ausflug.

### Hinweis:

Wenn Sie eine  
 Fahrkarte für  
 Bus und Bahn  
 haben oder  
 einen Schwer-  
 behinderten-  
 ausweis mit  
 Wertmarke,  
 bringen Sie den  
 bitte mit.

### Treffpunkt

Bahnhof Bergedorf  
 McDonald's  
 21029 Bergeorf

### Leitung

Andrea Neuwerk, Beate Frark

### Kosten

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de  
 ☎ 0159 04 38 06 26





**Samstag**  
**23****Mai 2026****13:00 – 17:00 Uhr**

## Einsatz bei Hanseatic Help

Möchten Sie sich freiwillig engagieren?

Freiwillig engagieren bedeutet,  
etwas für einen guten Zweck zu tun.

Zum Beispiel anderen Menschen helfen.

Oder bei einem Verein mithelfen.

Sie können das bei Hanseatic Help ausprobieren.

Hanseatic Help ist ein Verein, der Sach-Spenden sammelt.

Zum Beispiel Kleidung oder Handtücher und Bettwäsche.

Diese Spenden werden dann an andere Menschen verschenkt.

Zum Beispiel an Geflüchtete oder an Obdachlose.

Oder an Familien, die wenig Geld haben.

In einer kleinen Gruppe helfen wir bei Hanseatic Help mit.

**Treffpunkt** Am Bahnhof Altona, vor Blume 2000  
oben Ausgang Ottensen  
Scheel-Plessen-Straße 19  
22765 Hamburg

**Leitung** Martin Gorlikowski, Cecilia Lima

**Kosten** Essen und Getränke kostenfrei

**Anmeldung** @ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26







**Samstag**  
**23**  
**Mai 2026**



15:00 – 21:00 Uhr

## Pfingst-Markt in Neukloster

Kommen Sie mit uns mit nach Neukloster.  
Neukloster ist eine kleine Stadt in Mecklenburg-Vorpommern.  
Neukloster liegt in der Nähe von Rostock.

Jedes Jahr findet der Pfingst-Markt in Neukloster statt.  
Auf dem Markt ist viel los.  
Es gibt dort interessante Stände.  
Sie können an den Ständen schöne Dinge kaufen.  
Es gibt auch Live-Musik und leckeres Essen.

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

|                   |                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | S-Bahn Harburg Rathaus<br>(vor Bäckerei Schmacke)<br>Harburger Ring 32, 21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Andreas Engel                                                                         |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke<br>(eventuell Kosten für die Bahnfahrt)       |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                         |





**Samstag**  
**30**  
**Mai 2026**



**9:00 – 20:00 Uhr**

## Wismar entdecken

Wismar ist eine kleine Stadt an der Ostsee-Küste.

Wir fahren dort gemeinsam mit dem Zug hin.

Die Zug-Fahrt dauert über 2 Stunden.

Wir müssen auch umsteigen.

In Wismar können wir viel entdecken.

Wismar hat große Kirchen.

Die Altstadt mit dem Markt-Platz ist sehenswert.

Am Hafen riecht es nach Salz und Seetang.

Und die Möwen kreischen in der Luft.

Auf dem Rund-Gang durch die Stadt stärken wir uns  
mit einem guten Essen.

### Hinweis:

Wenn Sie eine  
Fahrkarte für  
Bus und Bahn  
haben oder  
einen Schwer-  
behinderten-  
ausweis mit  
Wertmarke,  
bringen Sie den  
bitte mit.

|                   |                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Vor dem Reisezentrum<br>der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof,<br>Kirchenallee, 20099 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Anja Hofmann                                                                             |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke                                                  |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                            |





**Samstag  
30**

**Mai 2026**



**Uhrzeit wird  
noch bekannt  
gegeben**

## Mitmachen beim Hafen-City-Run

Der Hafen-City-Run ist ein Spenden-Lauf.

Das Geld aus den Anmeldungen wird an Kinder und Jugendprojekte in Hamburg gespendet.

Die Strecke ist 4 Kilometer lang.

Man kann die Strecke im normalen Tempo gehen, schnell laufen oder mit dem Rollstuhl zurück legen.

Jeder kann im eigenen Tempo unterwegs sein.

Es wird keine Zeit gemessen.

Nach dem Laufen gibt es ein gemeinsames Treffen.

Bei dem Treffen gibt es Kleinigkeiten zu essen und Musik.

Und man kann den Rest des Laufes auf einer Leinwand angucken.

### **Hinweis:**

Anmeldeschluss  
15. April 2026

Bitte  
Sportkleidung  
und zu Trinken  
mitbringen

### **Treffpunkt**

**Leitung**

**Kosten**

**Anmeldung**

**Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.**

Dirk Lohse

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

@ dirk.lohse@lmbhh.de

☎ 01590 44 55 859



**Freitag****5****Juni 2026****19:30 – 23:00 Uhr**

## Tanzen und singen

Wir gehen gemeinsam in einen Club auf der Reeperbahn.  
Dieser Club heißt Hamburger Alm.

Dort tanzen wir.

Wir tanzen so viel und solange wir Lust haben.

Danach gehen wir ins Schmidt Theater.

Dort singen wir Karaoke.

Wir können singen oder Lieder hören.

Das macht richtig Spaß.

### Hinweis:

Kennen Sie sich  
mit Bahn und  
Bus aus?

Dann können Sie  
auch vom Club  
aus alleine nach  
Hause fahren.

### Treffpunkt

Am Bahnhof Altona  
vor Blume 2000 oben, Ausgang Ottensen  
Scheel-Plesen-Straße 19  
22765 Hamburg

### Leitung

Luka Drenic

### Kosten

kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26







Foto: Valker / Pixabay

**Samstag****6****Juni 2026****10:00 - 15:00 Uhr**

## Fahrrad-Tour entlang der Seeve

Wir machen eine Fahrrad-Tour entlang der Seeve.

Die Seeve ist ein schöner Fluss in der Natur.

Sie können die Landschaft genießen und frische Luft atmen.

Wir fahren gemeinsam und in ruhigem Tempo.

Es gibt Pausen zum Ausruhen.

Bitte bringen Sie ein Fahrrad und einen Helm mit.

Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen.

Denken Sie bitte an Verpflegung und Getränke sowie an einen kleinen Geldbetrag für die Einkehr.

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

|                   |                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Harburg Rathaus (vor Bäckerei Schmacke)<br>Harburger Ring 32<br>21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Andreas Engel                                                                 |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke                                       |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                 |







**Samstag**  
**13**  
**Juni 2026**



**14:00 - 17:00 Uhr**

## Ausflug zum Tierpark Hagenbeck

Mitten in Hamburg können wir viele Tiere sehen. Zum Beispiel:

- Löwen
- Giraffen
- und Elefanten.

Wir schauen bei einer Fütterung zu.

Im Tierpark Hagenbeck gibt es auch Cafés.

Wir können uns in ein Café setzen und entspannen.

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

|                   |                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Vor dem Reisezentrum der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof, Kirchenallee, 20099 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Anja Hofmann                                                                       |
| <b>Kosten</b>     | 15 Euro, Geld für Essen und Getränke                                               |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                      |

**Samstag  
13****Juni 2026****14:15 – 23:00 Uhr**

## 48h Wilhelmsburg

Kommen Sie mit uns nach 48h Wilhelmsburg.  
48h bedeutet: 48 Stunden, das sind 2 ganze Tage.  
So lange geht das Nachbarschafts-Festival in Wilhelmsburg.  
Jedes Jahr im Juni findet das Festival statt.

Es ist ein Wochenende mit viel Musik.  
An vielen Orten in Wilhelmsburg und auf der Veddel gibt es Konzerte.  
Bands aus Wilhelmsburg und der Veddel spielen dort Musik.  
Die Bands spielen verschiedene Musik-Stile.  
Zum Beispiel Rock-Musik, oder Trommeln.

Es ist ein buntes Programm.

### Hinweis:

Sie möchten ab  
Hamburg  
Veddel teilnehmen?  
Dann treffen wir  
uns dort um  
14:45 Uhr.

Falls vorhanden,  
Schwerbehinderten-  
ausweis mitbringen.

|                   |                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Harburg Rathaus (vor Bäckerei Schmacke)<br>Harburger Ring 32<br>21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Philipp Siegert                                                               |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke                                       |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                 |



**Samstag****20****Juni 2026****12:00 - 18:00 Uhr****Hinweis:**

Sie möchten ab  
Hamburg  
Hauptbahnhof  
teilnehmen?

Dann treffen wir  
uns dort um  
14:45 Uhr am  
Fahrkarten-  
Schalter der  
Deutschen Bahn.

Falls vorhanden,  
Schwerbehinderten-  
ausweis mitbringen.

**STAMP: Festival der Straßen-Kunst**

Wir besuchen zusammen das STAMP in Hamburg.

STAMP, so heißt ein internationales Festival der Straßen-Kunst.

Künstler\*innen aus vielen Ländern reisen dazu nach Hamburg.

Sie zeigen auf den Straßen ihre Kunst, zum Beispiel:

- Theater
- Musik
- Akrobatik
- Jonglieren

Sie können sich interessante Vorstellungen anschauen  
und neue Dinge erleben.

Wir gehen gemeinsam und in ruhigem Tempo.

Wir machen auch Pausen zum Ausruhen.

Wir freuen uns auf einen spannenden Tag mit Ihnen.

|                   |                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Harburg Rathaus (vor Bäckerei Schmacke)<br>Harburger Ring 32, 21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Philipp Siegert                                                             |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke                                     |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                               |





Foto: Paul Schmieder / pixabay

**Montag**  
**22**  
**Juni 2026**



10:00 – 13:00 Uhr

### Hinweis:

Wenn Sie eine Fahrkarte für Bus und Bahn haben oder einen Schwerbehindertenausweis mit Wertmarke, bringen Sie den bitte mit.

## Planten un Blumen

Kennen Sie Planten un Blumen?

Planten un Blumen ist ein großer Park mitten in Hamburg. Wir machen einen Spaziergang und erkunden den Park. Es gibt dort viele verschiedene Gärten und schöne Pflanzen zu sehen.

Im Café genießen wir gemeinsam ein kleines Mittagessen.

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Bahnhof Bergedorf<br>McDonald's, 21029 Bergeorf |
| <b>Leitung</b>    | Andrea Neuwerk, Beate Frark                     |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei, Geld für Essen und Getränke         |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26   |







**Samstag**  
**27**  
**Juni 2026**



**11:00 - 15:00 Uhr**

## Mini-Golf in Planten un Blomen

Wir machen einen Spaziergang durch den Park Planten un Blomen.

In Planten un Blomen spielen wir Mini -Golf.

Das Ziel ist: Den Ball mit möglichst wenigen Schlägen in ein Loch zu treffen.

|                   |                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Vor dem Reisezentrum<br>der Deutschen Bahn, Hauptbahnhof,<br>Kirchenallee<br>20099 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Anja Hofmann                                                                               |
| <b>Kosten</b>     | 5 Euro, Geld für Essen und Getränke                                                        |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                              |





Das Bildungs-  
Programm mit  
vielen Kursen



**Bildungsnetz Hamburg**  
für Menschen mit Behinderung

Erwachsenenbildung  
in Hamburg

**Programm 2026**

[www.bildungsnetz-hamburg.de](http://www.bildungsnetz-hamburg.de)



Das Programm ist erhältlich in  
unseren Treffpunkten und online  
unter **[bildungsnetz-hamburg.de](http://bildungsnetz-hamburg.de)**



**Bildungsnetz Hamburg**  
für Menschen mit Behinderung

## Regelmäßige Freizeit-Angebote

Manche Freizeit-Angebote finden regelmäßig statt.

Regelmäßig heißt: sie finden öfter statt.

Zum Beispiel:

- **Kickern im Treffpunkt Altona** findet jeden 2. und 4. Freitag statt.
- **Freitags-Treff in Harburg** findet jeden 1. und 3. Freitag im Monat statt.

Alle regelmäßigen Freizeit-Angebote stehen auf den nächsten Seiten.

Zu jedem Angebot sind die Termine aufgeschrieben.

Alle Angebote werden auch auf der Internet-Seite von Stadttreiben veröffentlicht.

Dort finden Sie alle Informationen.

**WellExperts**

ab  
**Mittwoch**  
**1**  
April 2026

**17:30 – 18:30 Uhr**

Immer  
mittwochs

## Fitness für alle in Harburg

Möchten Sie sich bewegen?  
Möchten Sie fitter werden?  
Oder einfach Spaß haben?

Unser Sport-Programm ist für Sie gemacht.  
Jede\*r kann mitmachen.  
Denn die Übungen können alle schaffen.

Wir trainieren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.  
Sie bestimmen das Tempo.

Probieren Sie es aus.  
Bewegung tut gut.

### Hinweis:

Bitte bringen  
Sie bequeme  
Kleidung und  
Getränke mit.

### Treffpunkt

Lernwerkstatt Harburg  
Eddelbüttelstraße 55, 21073 Hamburg

### Leitung

Jonas Fluthwedell

### Kosten

3 Euro, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de  
☎ 0159 04 38 06 26





WellExperts

ab  
**Mittwoch****1****April 2026****17:30 – 18:30 Uhr****Immer  
mittwochs**

## Fitness für alle

Möchten Sie sich bewegen?

Möchten Sie fitter werden?

Oder einfach Spaß haben?

Unser Sport-Programm ist für Sie gemacht.

Jede\*r kann mitmachen.

Denn die Übungen können alle schaffen.

Gemeinsam trainieren wir Kraft, Beweglichkeit  
und Ausdauer. Sie bestimmen das Tempo.

Probieren Sie es aus.

Bewegung tut gut.

**Hinweis:**  
Bitte bringen  
Sie bequeme  
Kleidung und  
Getränke mit.

|                   |                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Leben mit Behinderung Hamburg<br>Südring 36<br>22303 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Oliver Esser                                                 |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei                                                   |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                |







WellExperts

ab  
Mittwoch

1

April 2026



17:30 – 18:30 Uhr

Immer  
mittwochs

## Fitness für alle in Bergedorf

Möchten Sie sich bewegen?

Möchten Sie fitter werden?

Oder einfach Spaß haben?

Unser Sport-Programm ist für Sie gemacht.

Jede\*r kann mitmachen.

Denn die Übungen können alle schaffen.

Wir trainieren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Sie bestimmen das Tempo.

Probieren Sie es aus.

Bewegung tut gut.

### Hinweis:

Bitte bringen  
Sie bequeme  
Kleidung und  
Sport-Schuhe  
mit.

Bringen Sie  
Getränke mit.

### Treffpunkt

Tagesstätte Allermöhe  
Rahel-Varnhagen-Weg 39 b  
21035 Hamburg

### Leitung

Bjarne Wieck

### Kosten

kostenfrei

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





In Kooperation mit:



ab  
**Mittwoch**  
**1**  
**April 2026**



**18:00 – 19:30 Uhr**

## Bunte Teufel: Wir spielen zusammen Fußball

Wir sind die Fußball-Mannschaft Bunte Teufel.  
Wir suchen noch Spieler\*innen.

Bei uns spielen Menschen mit und ohne Behinderung  
zusammen Fußball.

Im Sommer und im Winter spielen wir draußen.

Wir üben auch für Turniere.

Wir nehmen an verschiedenen Turnieren teil.

Bei Turnieren spielen wir gegen andere Mannschaften.

Haben Sie Lust, mit uns Fußball zu spielen?

Dann kommen Sie zum Ausprobieren vorbei!

### Hinweis:

Wir treffen uns  
jeden Mittwoch  
zum Fußball-  
Spielen.

Nicht in den  
Hamburger  
Schul-Ferien.

**Treffpunkt** Fußballplatz, Furtweg 51  
22523 Hamburg

**Leitung** Joachim Körber

**Kosten** 11 Euro im Monat

**Anmeldung** @ [Stadttreiben@lmbhh.de](mailto:Stadttreiben@lmbhh.de)

☎ 0159 04 38 06 26





WellExperts



ab  
**Freitag**  
**3**  
April 2026



16:00 – 17:00 Uhr

Immer  
freitags

## Fitness für alle in Altona

Möchten Sie sich bewegen?  
Möchten Sie fitter werden?  
Oder einfach Spaß haben?

Unser Sport-Programm ist für Sie gemacht.  
Jede\*r kann mitmachen.  
Denn die Übungen können alle schaffen.

Wir trainieren Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.  
Sie bestimmen das Tempo.

Probieren Sie es aus.  
Bewegung tut gut.

### Hinweis:

Bitte bringen  
Sie bequeme  
Kleidung und  
Sport-Schuhe  
mit.

Bringen Sie  
Getränke mit.

### Treffpunkt

Treffpunkt Mitte Altona  
Eva-Rühmkorf-Straße 6, 22765 Hamburg

### Leitung

Oliver Esser

### Kosten

kostenfrei

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de  
☎ 0159 04 38 06 26





ab  
**Freitag**  
**3**  
**April 2026**



19:30 – 21:00 Uhr

Immer  
freitags

## Handball inklusiv

Wir spielen gemeinsam Handball.

Beim Handball spielen 2 Mannschaften gegeneinander.  
Jede Mannschaft versucht,  
den Ball mit den Händen ins Tor vom Gegner zu werfen.

Erfahrene Trainer\*innen zeigen uns, wie es geht.  
Handball ist für alle, die Lust auf Bewegung und Spiel haben.

Wir spielen mit Spaß und ohne Leistungs-Druck.  
Alle sind herzlich willkommen.

Erleben Sie, wie viel Spaß Handball macht.

### Hinweis:

Bitte bringen  
Sie bequeme  
Kleidung und  
Sport-Schuhe  
mit.

Bringen Sie  
Getränke mit.

|                   |                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Ohkamp Grundschule (Alte Halle)<br>Ohkampring 13<br>22339 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Jonas Flechsig                                                    |
| <b>Kosten</b>     | 2 kostenlose Schnupper-Termine                                    |
| <b>Anmeldung</b>  | @ h.busch@scala-sportclub.de<br>☎ 0176 89 91 03 68                |







### Hinweis:

Die Termine  
werden auf der  
Website  
Stadtreiben.de  
veröffentlicht.

## Live beim FC St. Pauli

Die Fußball-Saison läuft.

Der FC St. Pauli spielt und die Zuschauer feiern.

Möchten Sie bei einem Heim-Spiel dabei sein?

Wir gehen in einer kleinen Gruppe zusammen zum Spiel.

Stadtreiben bekommt Karten für ein Spiel über  
ein Los-Verfahren.

Wir können dabei Glück haben, aber auch Pech.

Wir bekommen immer nur Karten für eine kleine Gruppe.

**Treffpunkt** Rollstuhl-Eingang vom Millerntor-Stadion  
20359 Hamburg

**Leitung** Ulrich Juknat

**Kosten** 10 Euro  
Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** ☎ 0159 04 38 06 26

@ Stadtreiben@lmbhh.de



**Samstag****4****April 2026****25****April 2026****14:00 – 18:00 Uhr**

## Live beim HSV

Die Fußball-Saison läuft.

Der HSV spielt im Volkspark-Stadion.

Und die Fans feuern ihre Mannschaft an.

Möchten Sie bei einem Heim-Spiel dabei sein?

Wir gehen in einer kleinen Gruppe gemeinsam zum Spiel.

Erleben Sie einen spannenden Tag voller Fussball

und guter Stimmung.

### Hinweis:

Die Termine für  
Mai werden auf  
der Website  
Stadttreiben.de  
veröffentlicht.

**Treffpunkt** Vor Blume 2000 oben am Bahnhof Altona  
Ausgang Ottensen  
Scheel-Plesen-Straße 19, 22765 Hamburg

**Leitung** Viqtorija Giorgadze

**Kosten** kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** @ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





ab  
**Montag**  
**6**  
April 2026

und ab  
**Mittwoch**  
**8**  
April 2026



18:30 – 20:00 Uhr

**Hinweis:**

Immer  
montags und  
mittwochs.

Bitte bringen Sie  
sportliche  
Kleidung und  
Getränke mit.

## Tennis inklusiv

Haben Sie schon einmal Tennis-Spielen ausprobiert?

Tennis ist für alle, die Lust auf Bewegung und Spiel haben.  
Egal ob jung oder alt.

Alle sind herzlich willkommen.

Wir spielen mit Spaß und ohne Leistungs-Druck.

Ein erfahrener Trainer zeigt uns, wie es geht.

Erleben Sie, wie viel Spaß Tennis macht.

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Tennisanlage SCALA<br>Beckermannweg 25<br>22419 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Sven Mühlmann                                           |
| <b>Kosten</b>     | 2 kostenlose Schnupper-Termine                          |
| <b>Anmeldung</b>  | @ h.busch@scala-sportclub.de<br>☎ 0176 89 91 03 68      |







**Dienstag**

**7**

**April 2026**

**5**

**Mai 2026**

**2**

**Juni 2026**



**18:00 – 20:00 Uhr**

## Frauen unter sich

Dieses Treffen ist nur für Frauen.  
Männer dürfen nicht kommen.

Wir reden über Themen, die uns Frauen beschäftigen.

Haben Sie Lust auf Gespräche?  
Dann sind Sie herzlich willkommen.

Gemeinsam sind wir im Restaurant Feldstern.

**Treffpunkt** U-Bahn-Station Feldstraße  
oben am Fahrstuhl, 20359 Hamburg

**Leitung** Anna Brucker

**Kosten** Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** @ Stadttreiben@lmbhh.de  
☎ 0159 04 38 06 26





In Kooperation mit:



ab  
**Dienstag**  
**7**  
April 2026

**Breiten-Sport**

18:30 – 19:45 Uhr

und  
**Hallen-Hockey**



19:45 – 21:00 Uhr

**Hinweis:**

Nicht in den  
Hamburger  
Schul-Ferien.

## Freizeit-Sport

Beim Breiten-Sport sind wir aktiv und testen Sport-Arten.  
Sie können zum Beispiel:

- Tanzen
- Turnen
- Mit Bällen spielen.

Beim Hallen-Hockey spielen wir Hockey in der Halle.  
Und haben Spaß dabei. Jede und jeder kann mitmachen.

Bitte Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Der Freizeit-Sport findet jeden Dienstag statt.

|                   |                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Sporthalle, Eingang: Breite Straße<br>Carsten-Rehder-Straße 34, 22767 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Julian Wöhlte                                                                 |
| <b>Kosten</b>     | 11 Euro im Monat                                                              |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                                 |





ab  
**Dienstag**  
**7**  
**April 2026**



18:30 – 20:00 Uhr

Immer  
dienstags

## Walking Football

Walking Football ist englisch und bedeutet: Fußball im Gehen. Man darf den Ball nicht hoch schießen und nicht rennen.

Mitspielen können alle, die sich gern bewegen.  
Egal, ob man schon Fußball-Erfahrung hat.  
Und egal, wie alt man ist.

Probieren Sie Walking Football aus.  
Erleben Sie, wie viel Spaß dieser Sport macht.

**Hinweis:**  
Bitte bringen  
Sie sportliche  
Kleidung und  
Getränke mit.

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Tennisanlage SCALA<br>Beckermannweg 25<br>22419 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Gabriel Gelis                                           |
| <b>Kosten</b>     | 2 kostenlose Schnupper-Termine                          |
| <b>Anmeldung</b>  | @ h.busch@scala-sportclub.de<br>☎ 0176 89 91 03 68      |



**Mittwoch****8****April 2026****22****April 2026****6****Mai 2026****20****Mai 2026****3****Juni 2026****17****Juni 2026****15:30 – 17:30 Uhr**

## Spiele-Treff

Beim Spiele-Treff spielen wir verschieden Spiele:

- Würfel-Spiele
- Brett-Spiele
- Karten-Spiele.

Für jede und jeden ist etwas dabei.  
Wir spielen zusammen und plaudern.

Beim Spielen und Plaudern genießen wir Tee und Kaffee.

**Wir treffen uns alle zwei Wochen.**

**Treffpunkt** Treffpunkt Mitte Altona  
Eva-Rühmkorf-Straße 6  
22765 Hamburg

**Leitung** Treffpunkt Mitte Altona

**Kosten** kostenfrei

**Anmeldung** @ [treffpunkt-mitte-altona@lmbhh.de](mailto:treffpunkt-mitte-altona@lmbhh.de)  
☎ 040 27 07 90 566





**Mittwoch**

**8**

**April 2026**

**13**

**Mai 2026**

**10**

**Juni 2026**



**18:00 – 20:00 Uhr**

## **Rolli-Stammtisch**

Wir treffen uns zum Rolli-Stammtisch und sprechen über unsere Rolli-Themen.

Zum Beispiel: Was mache ich, wenn der Rolli nicht funktioniert? Oder: wo ist Rolli-Fahren schwierig?

Jeder Mensch darf mitmachen.  
Egal ob Rolli-Profi oder Anfänger\*in.

Der Stammtisch ist neutral.  
Das bedeutet: Wir reden nicht über Politik oder Religion.

Wir freuen uns über viele neue Teilnehmer\*innen.  
Und wir freuen uns über viele neue Themen.

**Treffpunkt** Café T.R.U.D.E.  
Maurienstraße 13  
22305 Hamburg

**Leitung** Robin Pleines

**Kosten** kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** @ [Stadttreiben@lmbhh.de](mailto:Stadttreiben@lmbhh.de)  
☎ 040 374 236 500







In Kooperation mit:

**Mittwoch****8****April 2026****13****Mai 2026****10****Juni 2026****18:00 – 20:00 Uhr**

## Kicker-Training im FC St. Pauli Club-Heim

Kickern ist ein anderes Wort für Tisch-Fußball.

Beim Kickern muss man gut zielen und schnell reagieren, damit man viele Tore schießt.

Im Club-Heim vom FC St. Pauli findet einmal im Monat ein offenes Training statt.

Offenes Training heißt:

Man kann das Training einfach mal ausprobieren.

Eine gute Gelegenheit.

**Hinweis:**  
Wir treffen uns  
immer am  
2. Mittwoch  
im Monat.

**Treffpunkt**

FC St. Pauli Clubheim  
Harald-Stender-Platz 1  
20359 Hamburg

**Leitung**

René Bresch

**Kosten**

kostenfrei

**Anmeldung**

@ Stadttreiben@lmbhh.de  
☎ 0159 04 38 06 26





**Freitag**  
**10**  
**April 2026**

**8**  
**Mai 2026**

**12**  
**Juni 2026**



16:00 – 18:00 Uhr

**Hinweis:**

Findet immer  
am 2. Freitag  
im Monat statt.

## Kickern in Harburg

Zusammen spielen wir Tisch-Fußball.

Tisch-Fußball ist ein anderes Wort für Kickern.  
Beim Kickern muss man gut zielen  
Und man muss schnell reagieren,  
damit man viele Tore schießt.

Alle können mitmachen.  
Jede\*r ist willkommen.  
Und es macht viel Spaß.

**Wir treffen uns einmal im Monat zum Kickern.**

|                   |                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Treffpunkt Sozialkontor Knoopstraße<br>Knoopstraße 1-3<br>21073 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Andreas Engel                                                           |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei                                                              |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                           |



**Freitag****10**

April 2026

**24**

April 2026

**8**

Mai 2026

**22**

Mai 2026

**12**

Juni 2026

**26**

Juni 2026



17:30 – 19:30 Uhr

## Kickern im Treffpunkt

Zusammen spielen wir Tisch-Fußball.

Tisch-Fußball ist ein anderes Wort für Kickern.

Beim Kickern muss man gut zielen.

Und man muss schnell reagieren,  
damit man viele Tore schießt.

Wir üben für Turniere.

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Freitag im Monat.

### Treffpunkt

Treffpunkt Mitte Altona  
Eva-Rühmkorf-Straße 6  
22765 Hamburg

### Leitung

René Bresch

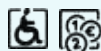
### Kosten

kostenfrei, Geld für Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





**Freitag**  
**10**  
April 2026

**24**  
April 2026

**8**  
Mai 2026

**29**  
Mai 2026

**12**  
Juni 2026

**26**  
Juni 2026



18:00 – 21:00 Uhr

## Freitags-Treff

Beim Freitags-Treff Harburg gestalten wir gemeinsam unsere Freizeit.

Zum Beispiel so:

- Spielen
- Buch vorlesen
- Fußball-Spiele anschauen.

Oder wir grillen im Sommer. Bei Würstchen und Kartoffel-Salat und anderen Leckereien machen wir es uns gemütlich.

Der Freitags-Treff Harburg ist offen für Menschen mit und ohne Behinderung.

|                   |                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Lernwerkstatt Harburg<br>Eddelbüttelstraße 55, 21073 Hamburg                                                                       |
| <b>Leitung</b>    | Timo Tammerna                                                                                                                      |
| <b>Kosten</b>     | Unterschiedliche Kosten, je nach Programm<br>Geld für Essen (1 Euro bis 2,50 Euro)<br>und Geld für Getränke (0,50 Euro bis 1 Euro) |
| <b>Anmeldung</b>  | Keine Anmeldung notwendig                                                                                                          |







Yakobchuk, Dlena / iStock



ab  
**Samstag**  
**11**  
**April 2026**



**14:00 – 15:30 Uhr**

## Tanzen mit Caro und Volker

Wollen Sie gerne tanzen?

Wollen Sie gerne neue Menschen kennenlernen?

Caro und Volker laden Sie zum Tanzen ein.

Jeden Samstag wollen die beiden zusammen mit Ihnen tanzen.

Jede\*r ist willkommen.

### Hinweis:

Findet jeden  
Samstag statt.

Nicht in den  
Hamburger  
Schul-Ferien.

Bitte saubere  
Schuhe  
mitbringen.

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Schule Bovestraße<br>Bovestraße 10, 22041 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Carola Clasen, Volker Schwab                      |
| <b>Kosten</b>     | Schnuppern kostenfrei,<br>danach 12 Euro im Monat |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26     |





In Kooperation mit:



ab  
**Samstag**  
**11**  
April 2026



14:00 – 16:00 Uhr

**Hinweis:**

Für diesen  
Angebot müssen  
Sie schwimmen  
können!

**Ausrüstung:**

sportliche  
Kleidung.  
Bringen Sie  
Ersatz-Wäsche  
mit, falls Sie  
nass werden.

**Rudern auf der Alster**

Möchten Sie sich an der frischen Luft bewegen?  
Wollen Sie rudern lernen?

Im Ruderclub Favorite-Hammonia sind Sie willkommen.  
Hier können Sie lernen, wie man rudert.

Sie üben direkt auf dem Wasser.

In der kalten Jahreszeit üben wir im Übungsraum.  
Dort gibt es ein Ruder-Becken und ein Trimm-Rad.

**Wir treffen uns jeden Samstag zum Rudern.**

**Treffpunkt**

Clubhaus an der Alster  
Ruder-Club Favorite-Hammonia  
Alsterufer 9, 20354 Hamburg

**Leitung**

Dierk Fahrenkrog

**Kosten**

kostenfrei

**Anmeldung**

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





**Sonntag**  
**12**  
April 2026

**3**  
Mai 2026

**14**  
Juni 2026



11:00 – 13:00 Uhr

**Hinweis:**

Bitte bringen  
Sie sich etwas  
zu trinken mit.

## Ab ins Wasser

Wir gehen zusammen in das Schwimm-Bad Festland.

Dort gibt es verschiedene Becken:

Becken für Schwimmer und für Nicht-Schwimmer.

Wir nutzen beide Becken.

Wir können auch mit Bällen und Schwimm-Nudeln spielen.

**Treffpunkt** Schwimm-Bad Festland  
Holstenstraße 30  
22767 Hamburg

**Leitung** Anja Hofmann

**Kosten** 9,10 Euro Eintritt

**Anmeldung** @ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26







**Sonntag**

**12**

**April 2026**

**10**

**Mai 2026**

**14**

**Juni 2026**



**14:00 – 16:00 Uhr**

**Hinweis:**

Der Rundgang  
findet immer am  
2. Sonntag im  
Monat statt.

## Stadt-Rundgang im Hamburger Süden

Caro und Volker sind in Hamburg unterwegs.  
Sie machen mit Ihnen einen Stadt-Rundgang.

Wohin geht es diesmal?

Lassen Sie sich überraschen, wo es als nächstes hingeht.

Wenn Sie sich anmelden, nennen wir Ihnen den Treffpunkt.

**Treffpunkt**

**Der Ort wird noch bekannt gegeben.**

**Leitung**

Volker Schwab

**Kosten**

kostenfrei

Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung**

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26







**Montag**  
**13**  
April 2026

**Montag**  
**11**  
Mai 2026

**Freitag**  
**12**  
Juni 2026



17:30 – 20:00 Uhr

## Von Mann zu Mann

Sexualität, Liebe und Partnerschaft ist für jeden anders.

Das hat viel mit Gefühlen zu tun.

In einer Gruppe nur mit Männern beschäftigen wir uns mit diesen Fragen:

- Was möchte ich über meinen Körper wissen?
- Wann fühle ich mich besonders wohl? Und wann unwohl?
- Was ist alles Sex?
- Was ist sexuelle Gewalt?
- Wo kann ich Hilfe bekommen?

Vielleicht haben Sie noch mehr Fragen?

Die Fragen und Antworten möchten wir zusammen mit Ihnen herausfinden.

|                   |                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Tagesstätte Ilse Wilms<br>Südring 36, 22303 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | BeSt-Projekt                                        |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei                                          |
| <b>Anmeldung</b>  | @ martin.spieler@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 45 59 01     |



## VIelfalt STIMMT



ab  
**Montag**  
**13**  
April 2026



18:00 – 19:30 Uhr

Immer  
montags

### Inklusiver Chor - Vielfalt stimmt!

Möchten Sie gerne zusammen mit anderen Menschen singen?

Unser Nachbarschafts-Chor bringt Menschen zusammen.  
Menschen mit und ohne Behinderung.  
Menschen mit Lust zu singen.

Egal, ob Profi oder Duschensänger\*in.  
Ganz ohne Vorurteile.

Aber mit viel Herz und Stimme.

Hier zählt nur eins: Gemeinsam Singen und Spaß haben!

Nick Hämmerling unterstützt uns beim Singen.

Nick Hämmerling ist Profi-Musiker, Komponist und Rapper  
(chillionair.de).

|                   |                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | GWA St. Pauli e.V., KÖLIBI<br>Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | GWA St. Pauli                                                       |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei                                                          |
| <b>Anmeldung</b>  | @ rike@salow@gwa-stpauli.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                   |





**Freitag**  
**24**  
**April 2026**

**22**  
**Mai 2026**

**19**  
**Juni 2026**



16:00 – 18:30 Uhr

## Dart spielen im Café Kö

Haben Sie schon einmal Dart ausprobiert?

Beim Dart wirft man kleine Pfeile auf eine runde Scheibe.  
Man muss gut zielen!

Wir treffen uns im Café Kö in Winterhude.

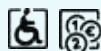
Wir spielen auf elektronischen und nicht elektronischen  
Dart-Scheiben.

**Treffpunkt** Café Kö  
Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg

**Leitung** François Huguenin

**Kosten** kostenfrei, Geld für Getränke

**Anmeldung** @ [Stadttreiben@lmbhh.de](mailto:Stadttreiben@lmbhh.de)  
☎ 0159 04 38 06 26





**Freitag**  
**24**  
**April 2026**

**29**  
**Mai 2026**



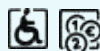
18:00 – 21:00 Uhr

## Disco am KAP

Wer gerne tanzt und Freunde trifft,  
ist bei der KAP-Disco richtig.

DJ Sascha legt Musik auf.  
Und Sie legen auf der Tanzfläche los.

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Treffpunkt KAP<br>Kurt-Adams-Platz 9 b<br>21031 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Andrea Neuwerk, Beate Frark                             |
| <b>Kosten</b>     | 3 Euro<br>Geld für Essen und Getränke                   |
| <b>Anmeldung</b>  | Keine Anmeldung erforderlich.                           |







**Samstag**  
**25**  
April 2026

**30**  
Mai 2026

**27**  
Juni 2026



15:00 – 18:00 Uhr

## Mann liebt Mann

Diese Gruppe ist für Männer, die Männer lieben.

Wenn Sie Männer lieben, können Sie die Gruppe besuchen.

Sie sitzen mit anderen Männern zusammen  
und tauschen sich aus.

Sie können sich auch für Ausflüge verabreden.  
Es gibt Kaffee und Kuchen.

|                   |                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | Leben mit Behinderung Hamburg<br>Südring 36<br>22303 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Karl-Ernst Schmidt                                           |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei                                                   |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26                |



**Donnerstag****30****April 2026****28****Mai 2026****25****Juni 2026****17:30 – 19:30 Uhr**

## Bowling in Altona

Bowling ist so ähnlich wie Kegeln.

Bowling ist in den USA entstanden.

Die Regeln sind etwas anders als beim Kegeln.

Und die Kugel ist etwas anders.

Die Kugel hat kleine Löcher für die Finger.

Die Kugel wird auf 10 Kegel gerollt.

Also: Alle Zehne statt alle Neune!

Wir spielen in Gruppen und das macht jede Menge Spaß!

Gemeinsam fahren wir ins Gilde-Bowling-Center nach

Othmarschen.

Dort versuchen wir unser Glück auf der Bowling-Bahn.

### Hinweis:

Geld für  
Leihschuhe  
3,30 Euro.

Geld für die  
Bahn pro  
Person 7 Euro

### Treffpunkt

Vor Blume 2000 oben am Bahnhof Altona  
Ausgang Ottensen  
Scheel-Plesen-Straße 19, 22765 Hamburg

### Leitung

Luka Drenic

### Kosten

10,30 Euro, Geld für Essen und Getränke

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26





**Samstag**

**2**

**Mai 2026**

**6**

**Juni 2026**



**13:30 – 16:30 Uhr**

## Stadttreiben-Café

Beim Stadttreiben-Café spielen wir verschiedene Spiele:

- Play-Station und Wii
- Brett-Spiele
- Karten.

Für jede\*n ist etwas dabei.

Dazu gibt es Kaffee und Kekse.

### Treffpunkt

Treffpunkt Mitte Altona  
Eva-Rühmkorf-Straße 6  
22765 Hamburg

### Leitung

Luka Drenic

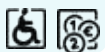
### Kosten

2 Euro

### Anmeldung

@ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26



**Samstag****16****Mai 2026****11:00 – 15:00 Uhr**

## Stadt-Rundgang im Hamburger Westen

Zusammen entdecken wir den Westen von Hamburg.

Sie sind mit Anja unterwegs.

Anja kennt sich in Hamburg gut aus.

Gemeinsam machen wir einen Spaziergang durch den Jenisch Park.

Im Park besuchen wir auch das Jenisch-Haus.

Das Jenisch-Haus ist ein Museum.

**Treffpunkt** Vor Blume 2000 oben am Bahnhof Altona  
Ausgang Ottensen  
Scheel-Plesen-Straße 19  
22765 Hamburg

**Leitung** Anja Hofmann

**Kosten** 7 Euro, Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** @ [Stadttreiben@lmbhh.de](mailto:Stadttreiben@lmbhh.de)

 0159 04 38 06 26

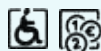






Foto: Jutta Holtzheim

In Kooperation mit:



**Freitag**  
**29**  
**Mai 2026**

**26**  
**Juni 2026**



17:30 – 20:00 Uhr

## Gemeinsam paddeln

In Hamburg gibt es viele Kanäle.  
Ein Kanal heißt Isebekkanal.  
Dort gibt es einen Padel-Verein.

Wir paddeln gemeinsam mit Menschen aus dem Verein.  
Wir lernen zusammen im großen Boot paddeln.

Wir ziehen Schwimm-Westen an.

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Treffpunkt</b> | U-Bahn Kellinghusenstraße<br>Ausgang unten<br>22299 Hamburg |
| <b>Leitung</b>    | Gabi Zimmer                                                 |
| <b>Kosten</b>     | kostenfrei<br>Geld für Essen und Getränke                   |
| <b>Anmeldung</b>  | @ Stadttreiben@lmbhh.de<br>☎ 0159 04 38 06 26               |



**Wichtig:**  
Für diesen  
Ausflug müssen  
Sie schwimmen  
können.



## Alles Fit Festival

**Wann?** Mittwoch, 24. Juni 2026

**Wo?** Im Knust und auf dem Lattenplatz an der Feldstraße, Hamburg

sport und inklusion

Das **Alles Fit Festival** ist ein Fest für alle Menschen – mit und ohne Behinderung.

Es gibt Sport, Musik und Kultur – und viel Spaß!

**Sport** – Viele Vereine zeigen ihr Angebot. Du kannst einfach mitmachen und ausprobieren. Zum Beispiel Rollstuhl-Tischfußball oder Tanzen.

**Musik und Kunst** – Es gibt Live-Musik und Auftritte von Künstlerinnen und Künstlern.

**Alle sind willkommen** – Als Besucherin oder Besucher, als Verein oder als Künstlerin.



Das Festival wird veranstaltet von Sport & Inklusion und Barner 16 von der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.

Das Projekt Stadtreiben von Leben mit Behinderung Hamburg macht auch mit.





**Sonntag**  
**28**  
Juni 2026



14:00 – 17:00 Uhr

## Stadt-Rundgang im Hamburger Westen

Zusammen entdecken wir den Westen von Hamburg.

Sie sind mit Anja unterwegs.

Anja kennt sich in Hamburg gut aus.

Gemeinsam machen wir einen Spaziergang durch das Niendorfer Gehege.

Wir sehen Tiere.

Wir können die Tiere beobachten oder streicheln.

Wir entspannen und genießen den Sommer in einem Café.

**Treffpunkt** U-Bahnhof Hagenbecks Tierpark  
oben am Fahrstuhl, Ausgang Finanzamt  
Lokstedt, 22529 Hamburg

**Leitung** Anja Hofmann

**Kosten** kostenfrei, Geld für Essen und Getränke

**Anmeldung** @ Stadttreiben@lmbhh.de

☎ 0159 04 38 06 26



# Impressum – Wer hat dieses Heft gemacht?

Leben mit Behinderung Hamburg  
Sozialeinrichtungen gGmbH  
Südring 36  
22303 Hamburg

**Redaktion:** Jonas Kaphingst, Stefanie Könnecke

**Texte:** Jonas Kaphingst, Martin Gorlikowski,  
Anne Becke, François Huguenin und Svenja Sattler

**Übersetzung in Leichte Sprache:** Andrea Siedler

**Gestaltung:** KaroGrafik, Burkhardt Wypior

**Auflage:** 1300



0159 04 38 06 26



info@lmbhh.de



www.lmbhh.de

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Ralph Grevel



# Anmelde-Karte

Ihr Name

Straße und Haus-Nummer

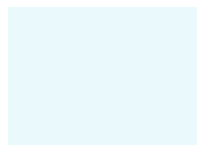
Post-Leitzahl und Ort

Telefon-Nummer

E-Mail-Adresse

Datum und Ihre Unterschrift

**Leben mit Behinderung Hamburg**  
Stadttreiben  
Südring 36  
22303 Hamburg



# Anmeldung für Angebote

## April, Mai, Juni 2026

Seite Name des Angebots

Seite Name des Angebots

Seite Name des Angebots

Seite Name des Angebots

Seite Name des Angebots

☐ Ich bin Rollstuhl-Fahrer\*in.

Ihre Meinung ist uns wichtig.  
Schreiben Sie uns, wenn Ihnen etwas nicht gefällt.

Wie gefällt Ihnen das Angebot?

Was soll verbessert werden?

Welche Angebote fehlen?





## **Leben mit Behinderung Hamburg**

Stadttreiben – Freizeit ohne Barrieren

Eva-Rühmkorf-Straße 6

22765 Hamburg



0159 04 38 06 26



stadttreiben@lmbhh.de