

**09:30 – 17:00 Uhr**

**Bauen mit Lehm für Groß und Klein**

Große Bergstraße/Goethestraße  
(5 Min. vom Bahnhof Altona)  
mit der Bunten Kuh e.V.  
Ansprechpartner: Herr Nepomuk Derksen  
Eine Anmeldung ist nur für Gruppen  
erforderlich  
Tel.: (040) 39 90 54 31

**10:00 – 17:00 Uhr**

**Tag der offenen Tür beim SV Lurup**

Flurstr. 7, 22549 Hamburg  
bei der Minigolf-Anlage  
Ansprechpartner: Herr Werner Schönau  
Tel.: (040) 831 55 46

**10:30 – 12:00 Uhr**

**„Altona ist eine Italienerin“ – Wanderung  
mit Vortrag in Altona-Ottensen**

mit Seniorenbildung Hamburg e.V.  
Bahrenfelder Straße 242, 22765 Hamburg  
Ansprechpartnerin: Frau Ingrid Samson  
Tel.: (040) 391 06 36

**11:00 Uhr**

**Begleitete Wanderung im Altonaer Westen  
durch den Jenischpark nach Teufelsbrück**

(2 km, etwa 45 Minuten, keine Steigung)  
mit dem Wanderverband Norddeutschland  
e.V.  
Treffpunkt am S-Bahnhof Flottbek, Ausgang  
Botanischer Garten  
Ansprechpartner: Herr Frank Schlinzig  
Tel.: (040) 710 79 41

**15:00 – 17:00 Uhr**

**Sitzrally und Landgang in Altona**

im Park Café des Senioren Centrums von  
Pflegen und Wohnen  
Holstenkamp 119, Bahrenfeld  
Ansprechpartnerin: Frau Sandra Köster  
Tel.: (040) 20 22 29 75

**15:00 – 18:00 Uhr**

**Riesenturmbau, Riesenstabspiel und  
Wikingerschach mit Infostand beim SV  
Lurup und im Augst-Lütgens-Park**

mit der Hamburger Arbeit Beschäftigungs-  
gesellschaft mbH  
Ansprechpartnerin: Frau Rita Jeske  
Tel.: (040) 414 36 – 732

**16:45 – 17:45 Uhr**

**Nordic Walking und Muskelaufbautraining**

mit dem Bahrenfelder Turnverein von 1898  
vor dem Vereinshaus

**18:00 – 19:00 Uhr**

**Muskelaufbautraining im Altonaer  
Volkspark**

ebenfalls mit dem Bahrenfelder Turnverein  
von 1898  
Ansprechpartnerin: Frau Ann Junk  
Tel.: (040) 38 39 70



**5. Hamburger Gesundheitstag  
Altona in Bewegung**

**Mittwoch, 15. September 2010**

**Aktionen und Informationen  
im Bezirk Altona**

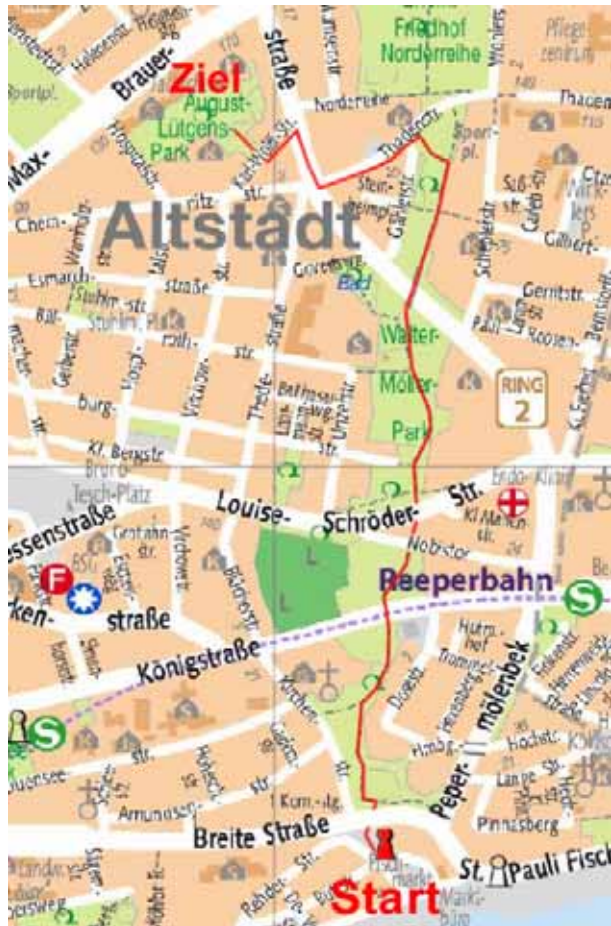
## Mittwoch, 15. September 2010

Unter dem Motto „Altona in Bewegung“ lädt das Bezirksamt Altona ein, den 5. Hamburger Gesundheitstag zu verbringen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie mit uns und dem Stadtfinder Martin Legge einfach mal losgehen!

Für Sie haben wir ein buntes Programm zusammengestellt. Für Alle, die Lust haben, etwas Neues und Altes auszuprobieren. Lassen Sie sich überraschen...

Hier die Wegbeschreibung zur zentralen Aktion in Altona-Altstadt:



## EINFACH LOSGEHEN...!

### Treffpunkt Hamburger Fischmarkt

#### 14.00 Uhr Eröffnung

Grußwort Dezernentin für Soziales Jugend und Gesundheit Imogen Buchholz

#### 14.10 Uhr Kurzvortrag

Thema Eigenbewegung von Dr. Boje Maaßen

#### 14.20 Uhr Aktionen

Start des aktiven Spaziergangs vom Fischmarkt durch den Grünzug Altona mit dem Stadtfinder Martin Legge in Begleitung von Samba Trommlern

Ziel: HausDrei in der Hospitalstraße 107 im August-Lütgens-Park.

#### 16.00 Uhr Aktionen im Park

- 🚩 Balancieren auf Slacklines (Gummiseilen)
- 🚩 Fahrradfahren für Einsteigerinnen und Einsteiger (weibliche Unterstützerinnen sind vor Ort)
- 🚩 Rollerfahren für Einsteiger
- 🚩 Kletterwand für alle die sich trauen
- 🚩 Boule-Spiel für Geübte und Ungeübte
- 🚩 Brillen, die nicht beim Sehen helfen, aber die zum Nachdenken bringen
- 🚩 Team-Aufgabe: Wie viele Personen passen auf einen Stein?
- 🚩 Qigong Bewegungsfreude und Entspannung
- 🚩 Linedance zum Mitmachen

- 🚩 Bewegungsgeräte für Senioren zum Kennenlernen
- 🚩 Bewegungsübungen unter Anleitung einer Physiotherapeutin
- 🚩 Spielgeräte für Klein und Groß
- 🚩 singen bewegen mit lebo masemola.

**Kulinarisches** aus der Küche von HausDrei und der Türkischen Gemeinde in Hamburg und Umgebung e.V. wird zum Selbstkostenpreis angeboten.

An der gemeinsamen Veranstaltung wirken folgende Einrichtungen mit:

- ❖ Altonaer Bau- und Sparverein e.G.
- ❖ Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V.
- ❖ Endo-Klinik Hamburg GmbH
- ❖ HAG e.V., Zentrum für Bewegungsförderung Nord
- ❖ HausDrei
- ❖ Deutscher Kinderschutzbund, Landesverband Hamburg
- ❖ Martin Legge, Stadtfinder
- ❖ Musica Altona e.V.
- ❖ Playfit GmbH
- ❖ Türkische Gemeinde in Hamburg und Umgebung e.V.
- ❖ Verikom – Verbund für interkulturelle Kommunikation und Bildung e.V.
- ❖ „Vertrautes Wohnen“ e.V. im Altonaer Spar- und Bauverein e.V.