

WOCHENPROGRAMM

März 2026

Eppe und Flut - Julius-Reincke-Stieg 13a - 20251 Hamburg

HAMBURGISCHE BRÜCKE



BEGINN

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

MONTAG

10:00 - 11:00 UHR
offene Beratung

10:00 - 11:15 UHR
YOGA I
11:30 - 12:45 UHR
YOGA II
• S. Abbé

12:30 - 15:00 UHR
SUPPENSTARTER
nicht am 09.03.

13:00 - 14:15 UHR
YOGA III
• S. Abbé

13:00 - 14:00 UHR
GESTALTUNGSRAUM
nicht am 09., 23. & 30.03.26
• K. Bechreiner

DIENSTAG

10:15 - 11:30 UHR
YOGA IV
• S. Abbé

12:30 - 13:30 UHR
GEH-MEINSAM RAUS
• K. Bechreiner

14:00 - 15:30 UHR
KREATIVSCHMIEDE
• J. Benferlou

16:00 - 18:00 UHR
CAFÉ EPPE
nicht am 10.03.

18:00 - 20:00 UHR
CHOR
nicht am 31.03.
• S. Hilbert

MITTWOCH

13:00 - 14:30 UHR
DARTS
• U. Hafemann

13:30 - 14:30 UHR
KopfZeit
nicht am 04. & 25.03.2026
• K. Bechreiner

15:00 - 17:00 UHR
IDEEN-CAFÉ
nicht am 25.03.

16:00 - 18:00 UHR
SCHREIBWERKSTATT
• D. Chmelik

18:00 - 20:00 UHR
THEATER I offen
---pausiert---
• P. Lanzoni

DONNERSTAG

10:00 - 11:00 UHR
NORDIC WALKING
• S. Cerwenka U. Hafemann

10:50 - 12:00 UHR
ENTSPANNUNG AM
VORMITTAG
• F. v. Minden

15:00 - 17:00 UHR
KLANGFORMEN
• M. Gies

16:00 - 18:00 UHR
CAFÉ EPPE

18:00 - 19:00 UHR
offene Beratung

18:00 - 20:00 UHR
THEATER II
• P. Lanzoni

FREITAG

09:15 - 11:30 UHR
FARBENFLUT I
nicht am 06.03.
dafür am 08.03. (13-17h)
• S. Hilbert

10:00 - 11:00 UHR
offene Beratung

11:00 - 13:00 UHR
BRUNCH

11:30 - 13:45 UHR
FARBENFLUT II
nicht am 06.03.
• S. Hilbert

14:00 - 15:00 UHR
MUSIK4BRAIN
nicht am 06.03. & 13.03.
• A. Cunha

SAMSTAG

11:00 - 13:15 UHR
BIODANZA
• S. Hilbert

Es sind zur Teilnahme an unseren Angeboten keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte erscheinen Sie zu Kursen, Ausflügen und sonstigen Veranstaltungen 10 min vor Beginn.

Für weitere Informationen sprechen Sie uns gern an. [Anmeldungen gerne unter: 040 22 72 98-700 oder eppe-flut@hamburgische-bruecke.de](mailto:anmeldungen@hamburgische-bruecke.de)