

# WOCHENPROGRAMM Mai 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

nicht am 11.05 & 18.05.  
• S. Abbé

**12:30 - 15:00 UHR**  
SUPPENSTARTER  
SOMMERPAUSE

**13:00 - 14:15 UHR**  
YOGA III  
• S. Abbé



## DIENSTAG

**10:15 - 11:30 UHR**  
YOGA IV  
nicht am 12.05. & 19.05 &  
26.05.  
• 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

**18:00 - 20:00 UHR**  
CHOR  
nicht am 26.05.  
• S. Hilbert

## MITTWOCH



**13:00 - 14:30 UHR**  
DARTS inklusiv  
• U. Hafemann

**15:00 - 17:00 UHR**  
IDEEN-CAFÉ

**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  
pausiert bis August  
• 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 15.05. & 29.05.  
dafür am 01.05. & 17.05.  
• S. Hilbert

**10:00 - 11:00 UHR**  
offene Beratung

**11:00 - 13:00 UHR**  
BRUNCH

**11:30 - 13:45 UHR**  
FARBENFLUT II  
nicht am 15.05. & 29.05.  
dafür am 01.05. & 17.05.  
• S. Hilbert

**14:00 - 15:00 UHR**  
MUSIK4BRAIN  
• A. Cunha

## SAMSTAG

**11:00 - 13:15 UHR**  
BIODANZA  
nicht am 02.05. & 30.05.

am 09.05. & 23.05.  
von 10:00 - 12:15 UHR  
• 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:eppe-flut@hamburgische-bruecke.de)**