

WOCHENPROGRAMM

Oktober 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
GOLDEN YOGA
• S. Abbé

11:30 - 12:45 UHR
GOLDEN YOGA
• S. Abbé

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



DIENSTAG

10:15 - 11:30 UHR
GOLDEN YOGA
• S. Abbé

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

16:00 - 18:00 UHR
CAFÉ EPPE

MITTWOCH



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

Neue Uhrzeit!
16:00 - 18:00 UHR
IDEEN-CAFÉ

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

18:15 - 20:15 UHR
CHOR
nicht am 21.10.
• S. Hilbert

DONNERSTAG

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

10:50 - 12:00 UHR
ENTSPANNUNG AM VORMITTAG
nicht am 15.10. & 22.10.
• F. v. Minden

13:00 - 14:00 UHR
GEH-MEINSAM RAUS
nicht am 08.10.
• K. Bechreiner

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 16.10., 23.10., 30.10.
Ersatztermin am 15.10.
• S. Hilbert

10:00 - 11:00 UHR
offene Beratung

11:00 - 13:00 UHR
BRUNCH

11:30 - 13:45 UHR
FARBENFLUT II
nicht am 16.10., 23.10., 30.10.
Ersatztermin am 15.10.
• S. Hilbert

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



Zur Teilnahme an unseren Angeboten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte erscheinen Sie zu Kursen, Ausflügen und sonstigen Veranstaltungen 10 min vor Beginn.

Bei Fragen und zur Anmeldung kontaktieren Sie uns gern vor Ort oder unter: **040 22 72 98-700** oder eppe-flut@hamburgische-bruecke.de