



BESSER Plus – ich mache mit!

BESSER zusammen!

Kostenloses
Angebot

Wir sprechen in der Gruppe über Gesundheit.

Wir sprechen über die Themen:

Bewegung, Ernährung, Sucht und
Stress und Entspannung.

Wir machen Übungen und Spiele.

Wo?



mittendrin!

Kreativ- und Textilwerkstatt

Bleichertwiete 29a
21029 Hamburg



Wann?



**Donnerstag, den 12.11.2026
von 09:30 bis 11:30 Uhr**



METACOM Symbole
© Annette Kitzinger

Kontakt bei Fragen:

Marlen Müthel



0172-6563712



Marlen.Muethel@alsterdorf.de

Gefördert durch die Deutsche Fernsehlotterie



Hamburg | Bezirksamt
Bergedorf

Menschen sind unser Leben.
alsterdorf