

DEIN BLICK IN DIE ZUKUNFT!



PROGRAMMHEFT 2026 – 4. QUARTAL



[UNSERE-HAFENCITY.DE](https://unsere-hafencity.de)



Folge uns auf:



Quartiersmanagement HafenCity e.V.

moin@unsere-hafencity.de

unsere-hafencity.de



Zum Newsletter

Moin!

GEMEINSAM. LEBENDIG. HAFENCITY.

Willkommen im Herbst in der HafenCity – einem Quartier, das wächst, sich verändert und von den Menschen lebt, die hier zusammenkommen. Zwischen Baustellen, neuen Nachbarschaften und vielen Begegnungen entsteht jeden Tag ein Stück mehr Gemeinschaft.

Das Quartiersmanagement HafenCity e.V. begleitet diesen Weg und hat ein offenes Ohr für alles, was die HafenCity bewegt. Wenn Du Fragen, Ideen oder Anregungen hast, freuen wir uns auf den Austausch mit Dir.

Telefonisch erreichst Du uns dienstags und donnerstags von 13:00 bis 14:00 Uhr unter 0160 97941743.

Gern kannst Du uns auch schriftlich kontaktieren:

Quartiersmanagement HafenCity e.V.

E-Mail: moin@unsere-hafencity.de

Instagram: [@unsere_hafencity](https://www.instagram.com/unsere_hafencity)
[unsere-hafencity.de](https://www.unsere-hafencity.de)

Unsere Programmbroschüre informiert Dich regelmäßig über aktuelle Angebote, Veranstaltungen und Termine.

**Die HafenCity lebt von Menschen wie Dir.
Schön, dass Du dabei bist.**



Zu Instagram



Wiebke Haller und Julia Hergert

WIE KANNST DU MITMACHEN?



**DIE HAFENCITY LEBT VON DEN MENSCHEN,
DIE HIER WOHNEN, ARBEITEN UND IHRE IDEEN EINBRINGEN.
HAST DU LUST, DAS QUARTIER MITZUGESTALTEN?
DANN MACH MIT!**

In unseren Arbeitskreisen kannst Du mitdiskutieren, Projekte anstoßen oder einfach erst einmal reinschnuppern. Ob große Ideen oder kleine Anregungen – jede Stimme ist willkommen.

Die aktuellen Termine und Themen findest Du online und in dieser Broschüre ab Seite 33.

Du hast Fragen oder bist Dir nicht sicher, welcher Arbeitskreis zu Dir passt? Ruf uns einfach an – unsere telefonischen Sprechzeiten sind dienstags und donnerstags 13:00 bis 14:00 Uhr unter 0160 97941743. Gemeinsam finden wir den richtigen Einstieg für Dich.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen!

Quartiersmanagement HafenCity e.V.

moin@unsere-hafencity.de

unsere-hafencity.de



Zum Mitgliedsantrag

Inhalt

Moin!	03	Erwachsene / Senioren	18	Arbeitskreis	
		Kreativ Workshops	18	Infrastruktur & Mobilität	35
Wie kannst Du mitmachen?	04	Bewegte Mittagspause – 30-Minuten-Rücken-Pilates	20	Arbeitskreis	
		Rücken-Pilates – stark & beweglich	21	Soziokulturelles Miteinander	36
Inhalt	05	Gesprächsrunde – Gemeinsam Deutsch sprechen	22	Arbeitskreis Kommunikation & Vernetzung	37
Angebote	07	Socializer	23	Eventkalender	38
Baby / Kleinkind	08	Achtsamkeit am Abend	24		
Hebammensprechstunde	08	Feldenkrais	25	Feiern im gelben Gemeinschaftshaus	40
Babymassage	09	OMY! Soziales Yoga 60+	27		
Mütterberatung mit Krabbelgruppe	10				
Eltern-Kind-Musikkurs (0-3 Jahre)	11	Veranstaltungen / Aktuelles	29	Förderrichtlinie – Dein Herzensprojekt finanzieren	42
		Lichterfest am Baakenhafen	30		
Kinder / Jugendliche	12	Neue Spielekisten für die HafenCity	31	Programmübersicht	45
Musikalische Früherziehung (4-6 Jahre)	12			4. Quartal	
Kinder-Kreativwerkstatt (5-7 Jahre und 8-12 Jahre)	13	Arbeitskreise	33	Oktober	46
Ferien-Tanz-Workshop (5-8 Jahre)	15	Im Quartiersmanagement HafenCity e.V.		November	48
Kreatives Töpfern (6-18 Jahre)	16	bestimmst Du mit!	34	Dezember	50

Angebote

BABY / KLEINKIND	08
KINDER / JUGENDLICHE	12
ERWACHSENE / SENIOREN	18



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Wann

Montags, 11:00–12:00 Uhr

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Leah Bergmann / Kinderhaus am Pinnaßberg e.V.

Wann

Montags, 10:00–11:00 Uhr

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Leah Bergmann / Kinderhaus am Pinnaßberg e.V.

Hebammensprechstunde

In der offenen Hebammensprechstunde sind Schwangere und frischgebackene Eltern herzlich willkommen.

Eine erfahrene Familienhebamme unterstützt Dich für einen guten Start mit Deinem Kind und bietet Beratung zu allen Fragen während der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr. Hier findest Du ein offenes Ohr und kompetente Unterstützung.

Babymassage

Mit dem Angebot der Babymassage fördern wir den Kontakt und die Bindung mit Deinem Kind.

Neben der emotionalen Bindung wirkt die Massage positiv auf Entspannung, Schlaf und Verdauung deines Babys. Bitte bring dafür eine Wickelunterlage, ein Handtuch, ein Spucktuch und Baby-Öl deiner Wahl mit. Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Wann

Mittwochs, 10:00–11:00 Uhr (Babys),
11:00–12:00 Uhr (Kleinkinder)
nicht am 18.11.26

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Sonja Snow / Bezirksamt Hamburg–Mitte

Mütterberatung mit Krabbelgruppe

(Selbstverständlich auch für Väter!)

Die Mütterberatung bietet Eltern Unterstützung bei vielen Fragen rund ums Baby oder Kleinkind.

Eine erfahrene Kinderkrankenschwester berät zu Themen wie Pflege und Entwicklung Deines Kindes, Stillen, Ernährung sowie Informationen über empfohlene Impfungen. Zudem kann Dein Kind gewogen und gemessen werden oder Dir Hilfestellung gegeben werden, falls Dein Baby viel weint oder nachts nicht gut schläft.

Parallel zur Beratung findet ein Eltern–Treff mit Krabbelgruppe statt, sodass Du die Gelegenheit hast, Dich mit anderen Eltern auszutauschen.

Baby / Kleinkind



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Wann

Donnerstags, 15:30–16:30 Uhr,
Nicht in den Hamburger Ferien

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 10 Kinder ab 6 Monaten
mit einer Begleitperson

Anmeldung

notwendig, jeweils für eine Kursstaffel

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Johanna Balks / Staatliche Jugendmusikschule

Eltern–Kind–Musikkurs

(0–3 Jahre)

Mit Instrumenten, Tänzen und Bewegungsspielen sammeln Kinder und Eltern gemeinsam und spielerisch musikalische Erfahrungen. In diesem Kurs vermitteln wir Spaß an Musik und fördern gleichzeitig motorische, emotionale und sprachliche Entwicklung der Kinder.

Der Kurs läuft über ein Quartal. Die Teilnehmenden wechseln jeweils nach Ablauf des Quartals. Anmeldungen von Personen, die bisher noch nicht teilgenommen haben, werden bevorzugt berücksichtigt.

Wann

Donnerstags, 16:30–17:30 Uhr,
Nicht in den Hamburger Ferien

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 14 Kinder

Anmeldung

notwendig, jeweils für eine Kursstaffel

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Johanna Balks / Staatliche Jugendmusikschule

Musikalische Früherziehung

(4–6 Jahre)

Die musikalische Früherziehung ermöglicht den Kindern, durch Bewegung, Singen und Instrumentenspiel Musik zu erleben. Wir fördern beim frühen Umgang mit Musik die Sprachentwicklung, Wahrnehmungsfähigkeit und Persönlichkeit der Kinder. Gleichzeitig fördert die Gruppe Selbstvertrauen und Neugier.

Der Kurs läuft über ein Quartal. Die Teilnehmenden wechseln jeweils nach Ablauf des Quartals. Anmeldungen von Personen, die bisher noch nicht teilgenommen haben, werden bevorzugt berücksichtigt.



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Wann

Mittwochs,
15:00–16:00 Uhr (5–7 Jahre),
16:15–17:15 Uhr (8–12 Jahre)

Termine

07.10., 14.10.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 12 Kinder

Anmeldung

notwendig, für einzelne Termine

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Aurelia Dommenget / The little bold

Kinder-Kreativwerkstatt

(5–7 Jahre und 8–12 Jahre)

Ein liebevoll gestalteter Herbst-Workshop in der HafenCity, der Kindern Raum gibt, ihre Kreativität ganz frei zu entfalten – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Fantasie und Freude am Ausprobieren.

In der Kreativwerkstatt entdecken wir die Farben und Stimmungen des Herbstes und gestalten stimmungsvolle Herbstlandschaften – auf Leinwand sowie mit und auf Naturmaterialien. Mit Malen, Basteln und Modellieren fördern wir spielerisch die Kreativität sowie die Fein- und Grobmotorik und schaffen eine entspannte, inspirierende Atmosphäre.

Alle Termine sind inhaltlich gleich. Bitte melde dein Kind nur zu einem Termin an – so bleibt genug Platz für andere kleine Kreative.



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Wann
Freitag, 15:30–17:30 Uhr

Termine
30.10.

Ort
Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende
max. 15 Kinder

Anmeldung
notwendig

Kursgebühr
kostenfrei

Angebotsleitung
Antonia Reumann / Tanzstudio Toni HafenCity

Ferien-Tanz-Workshop (5–8 Jahre)

In diesem kreativen Tanz-Workshop entdecken die Kinder spielerisch, wie Geschichten durch Bewegung lebendig werden können.

Nach einem tänzerischen Kennenlernen lernen sie verschiedene Bewegungen und Tanzformen kennen und entwickeln gemeinsam Ideen zu einer Geschichte. Die Kinder überlegen, welche Figuren, Gefühle und Momente sie tänzerisch darstellen möchten und gestalten daraus in kleinen Gruppen eigene Bewegungssequenzen und eine kleine Choreografie. Der Workshop vermittelt einen spielerischen Zugang zur Welt des Tanzes und fördert Kreativität, Ausdruck, Teamarbeit und Selbstvertrauen.

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren.

Wann

Samstags, 14:00-17:00 Uhr

Termine

17.10., 14.11., 12.12.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 10 Teilnehmende, Kinder und Jugendliche zwischen 6-18 Jahren

Anmeldung

notwendig, für einzelne Termine

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Zita Lauterfeld



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de



Kreatives Töpfern

(6-18 Jahre)

In diesen Workshops können Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren das Gestalten mit lufttrocknendem Ton entdecken!

Schritt für Schritt lernst du verschiedene Modelliertechniken kennen und setzt deine eigenen Ideen kreativ um – ganz ohne Vorkenntnisse. Am Ende trocknen deine Kunstwerke unkompliziert an der Luft und Du kannst sie direkt mit nach Hause nehmen.

Oktober: Inspiration Natur – Blattabdrücke & Strukturen

Hol dir die Schönheit der Natur direkt in deine Hände! In diesem Workshop arbeiten wir mit echten Blättern, Zweigen und organischen Strukturen, um detailreiche Abdrücke und Reliefs in lufttrocknenden Ton zu prägen. Aus diesen schönen Mustern der Natur erschaffst du einzig-

artige Kunstwerke, ob dekorativen Wandschmuck zum Aufhängen oder nützliche Behälter. Ich zeige dir einfache Techniken, mit denen du die feinen Strukturen perfekt abbilden und plastisch hervorheben kannst. Zu Hause können deine Kunstwerke von dir nach Belieben farbig bemalt werden.

November: Terrakotta-Gefäße

Entdecke die Faszination traditioneller Handwerkskunst! In diesem Workshop widmen wir uns der zeitlosen Ästhetik von Terrakotta und der Schönheit des rohen, unvollkommenen Tons. Inspiriert vom traditionellen nordafrikanischen Töpferstil gestalten wir nützliche Alltagsbehälter und Gefäße, die durch minimalistische Formen und einfache, erdige Ritzmuster bestechen. Hier lernst du unkomplizierte Techniken kennen, mit denen du dem Material seinen ganz eigenen, rustikalen Charakter verleihen kannst.

Dezember: Saisonale Gestaltung-Weihnachtsdekoration

Die schönste Zeit des Jahres wird dieses Jahr noch ein Stückchen kreativer! Passend zur Jahreszeit gestalten wir einzigartige Weihnachtsdekoration aus Ton. Vom Kerzenhalter über kleine Tannenbäume bis hin zu festlichen Anhängern für den Weihnachtsbaum – der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hier lässt sich die eigene Kreativität voll entfalten, um die Festtage mit handgemachten Stücken noch schöner zu machen. Deine Kunstwerke zaubern als persönliche Meisterwerke oder Geschenke eine ganz besondere Note in die Weihnachtszeit.

Wann

Mittwochs, 18:30–20:30 Uhr

Termine

28.10., 25.11., 16.12.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 12 Personen

Anmeldung

notwendig, für jeweils einen Termin im Quartal

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Lana Solms / Der Kunsttraum



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Kreativ Workshops

Bei unseren Kreativ-Workshops erwartet Dich jeden Monat ein neues, inspirierendes Thema. Gemeinsam gestalten und ausprobieren in netter Runde mit viel Raum für Deine eigene Kreativität. Komm vorbei und nimm nicht nur ein Kunstwerk, sondern auch neue Impulse mit nach Hause.

Oktober: Kreative Kürbiswerkstatt

Gestalte deinen Kürbis ganz nach deinem eigenen Stil und lass deiner Kreativität freien Lauf. Wähle aus verschiedenen Farben, Schleifen, Glitzer und weiteren Dekorationselementen und erschaffe ein einzigartiges Herbst-Unikat. Ob als stilvolle Herbstdekoration, als Blickfang zu Halloween oder als liebevolles Geschenk – dein Kürbis wird garantiert zum Hingucker. Genieße eine kreative Auszeit und nimm deine selbst gestaltete Dekoration mit nach Hause.

Erwachsene / Senioren



November: Tassenzauber zur Weihnachtszeit

Gestalte deine ganz persönliche Weihnachtstasse mit speziellen Porzellanmarkern und zauberhaften winterlichen Motiven. Ob Schneeflocken, Tannenbäume, Sterne oder ein liebevoller Schriftzug – verleihe deiner Tasse deine ganz persönliche Note. Passend zur Weihnachtsmarkt-Saison entsteht so ein einzigartiges Lieblingsstück für gemütliche Wintertage oder ein persönliches Geschenk für einen besonderen Menschen. Freue dich auf eine kreative Auszeit und nimm deine individuell gestaltete Tasse mit nach Hause.

Dezember: Kunst der Affirmationen

Lass das Jahr kreativ ausklingen und gestalte Affirmationskarten, die dich im neuen Jahr begleiten und inspirieren. Ob als kleine Karten für den Alltag oder als liebevoll gestaltete Postkarten – du entscheidest, welche Form und welchen Stil deine Botschaften bekommen. Farben, Acrylmarker, Glitzer und zahlreiche Inspirationskarten laden dazu ein, deine ganz persönlichen Worte und Motive zu gestalten. Nimm deine selbst gestalteten Karten mit nach Hause – als persönliche Begleiter, die dich im Alltag immer wieder an deine Ziele, Wünsche und Stärken erinnern.

Wann

Montags, 12:30–13:00 Uhr /
Mittwochs, 12:30–13:00 Uhr

Beginn

Montags-Kurs: 05.10.
Mittwochs-Kurs: 07.10. außer am 18.11.26

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 10 Personen

Anmeldung

notwendig, für einen Kurs mit 8 Einheiten

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Angelika Schneiders



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Bewegte Mittagspause – 30-Minuten-Rücken-Pilates

Kurz raus aus dem Sitzen. Bewegen, mobilisieren, neue Energie tanken.

Bereits 30 Minuten gezielte Aktivierung reichen aus, um den Arbeitsalltag bewusst zu unterbrechen und Bewegung in die Mittagspause zu bringen. Das kompakte Rücken-Pilates verbindet Mobilisation mit Kräftigungs- und Aktivierungsübungen für Rücken und Rumpf. Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und die Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur. Die kurze Einheit ist speziell auf Beschäftigte und den Büroalltag zugeschnitten und lässt sich ohne großen Zeitaufwand in die Mittagspause integrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung ist ausreichend. Bitte ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen. Matten sind vor Ort vorhanden. Dieses Angebot umfasst zwei separate Kurse mit jeweils 8 Einheiten.

Erwachsene / Senioren



Wann

Dienstags, 17:00–17:45 Uhr /
Donnerstags, 18:00–18:45 Uhr

Beginn

Dienstags-Kurs: 06.10.
Donnerstags-Kurs: 08.10.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 10 Personen

Anmeldung

notwendig, für einen Kurs mit 8 Einheiten

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Angelika Schneiders

Rücken-Pilates – stark & beweglich

45 Minuten für Kräftigung, Beweglichkeit und einen entspannten Ausgleich zum Alltag.

Dieser Abendkurs bietet mit 45 Minuten mehr Raum für ein umfassendes Rücken-Pilates-Training. Neben der Mobilisation stehen die gezielte Kräftigung der Rücken-, Bauch- und stabilisierenden Tiefenmuskulatur sowie die Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung im Fokus. Ruhige, kontrollierte Pilates-Übungen werden mit bewusster Atmung und entspannenden Elementen verbunden. Damit bietet der Kurs einen aktiven Ausgleich nach einem langen Arbeits- oder Alltagstag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Übungen werden an unterschiedliche Trainingsniveaus angepasst. Bequeme Kleidung ist ausreichend. Bitte ein Handtuch und eine Trinkflasche mitbringen. Matten sind vor Ort vorhanden. Dieses Angebot umfasst zwei separate Kurse mit jeweils 8 Einheiten.

Wann

Dienstags, 13:00–14:00 Uhr

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Sprachbrücke Hamburg e.V.



Zum Meetup

Wann

Jeden zweiten Sonntag,
14:30–19:00 Uhr

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Jacquie Hansen

Gesprächsrunde – Gemeinsam Deutsch sprechen

Deutsch sprechen üben kann Spaß machen!

Nach diesem Motto treffen wir uns jede Woche in kleinen Gruppen und sprechen Deutsch. Immer kostenlos und für alle interessierten Erwachsenen. Das Besondere: alles ohne Hausaufgaben und ohne Muss, aber mit ganz viel Spaß, Freude und Herzlichkeit.

Socializer

We are people from all over the world.

Our group's mission is to bring people from different cultural backgrounds together by organizing social events such as discussions, bowling, BBQs, hikes, board game afternoons, coffee gatherings, and much more. In an evergrowing urban environment, we strive to offer events that are accessible to everyone. All gatherings are in English.

Wir sind Menschen aus der ganzen Welt.

Unsere Gruppe hat das Ziel, Menschen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen zusammenzubringen, indem wir soziale Veranstaltungen wie Diskussionen, Bowling, Grillabende, Wanderungen, Brettspielnachmittage, Kaffeetreffe und vieles mehr organisieren. In einer zunehmend urbanisierten Umgebung konzentrieren wir uns darauf, Veranstaltungen anzubieten, die für alle Menschen zugänglich sind – unabhängig von Herkunft oder finanzieller Lage. Alle Veranstaltungen sind in Englisch.

Wann

Donnerstags, 18:30–20:30 Uhr

Termine

01.10., 05.11.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 10 Teilnehmende

Anmeldung

notwendig, für einzelne Termine

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Johanna Marx



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Achtsamkeit am Abend

Dieses Achtsamkeitstraining behandelt klassische Kernthemen des „Mindfulness-Based Stress Reduction“-Prinzips, wie Geduld, Vertrauen, Akzeptanz und achtsame Kommunikation.

Neben theoretischen Inputs zu diesen Themen erwarten euch Meditationen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Praxisimpulse. Alle Termine sind offen konzipiert und bauen nicht aufeinander auf. Willkommen sind alle, die sich für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, die Schulung innerer Haltungen und Förderung von psychischer Gesundheit und der eigenen Lebensqualität interessieren. Keinerlei Vorkenntnisse notwendig.

Erwachsene / Senioren

Wann

Dienstags, 10:00–11:00 Uhr

Termine

06.10., 27.10., 03.11., 10.11., 17.11.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 8 Teilnehmende

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Monika Vogelmann

Feldenkrais

In diesem Schnupper-Kurs hast Du die Möglichkeit Feldenkrais kennenzulernen. Durch gezielte Bewegungsübungen werden ein besseres Körperbewusstsein vermittelt und die eigene Beweglichkeit gefördert.

In entspannter Atmosphäre kannst Du neue Wege der Körperwahrnehmung entdecken und Deine Bewegungsgewohnheiten hinterfragen. Der Feldenkrais-Ansatz fördert nicht nur Deine körperliche Flexibilität, sondern stärkt auch Dein allgemeines Wohlbefinden. Egal, ob Du bereits Erfahrung mit Feldenkrais hast oder ganz neu dabei bist – alle Interessierten sind herzlich willkommen!

25



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

OMY! Soziales Yoga 60+

Yoga geht immer und in jedem Alter, auch bei Einschränkungen und kleiner Rente – Dafür steht OMY! Soziales Yoga 60+ und richtet sich als offenes Angebot an ältere Menschen mit geringem Einkommen.

Die Übungen im Sitzen oder Stehen stärken Deinen Körper auf sanfte Weise, erhalten Deine Beweglichkeit und dienen Deiner Entspannung. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Angebot wird in Kooperation mit „Yoga für Alle e.V.“ realisiert. Der Verein setzt sich mit seinen sozialen Yoga-Angeboten dafür ein, Teilhabe, Prävention und Bewegung für alle zu ermöglichen.

Wann

Donnerstags, 10:00–11:00 Uhr

Termine

01.10., 08.10., 15.10., 05.11., 12.11., 26.11., 03.12., 10.12.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Teilnehmende

max. 10 Teilnehmende

Anmeldung

notwendig, jeweils für eine Kursstaffel/ein Quartal

Kursgebühr

kostenfrei

Angebotsleitung

Maximiliane Kultau / Yoga für Alle e.V.

Veranstaltungen / Aktuelles

LICHTERFEST IM BAAKENHAFEN	30
SPIELEKISTEN	31



Zu Instagram

Wann

Samstag, 07.11.2026, 17:00–20:30 Uhr

Ort

Rund um das rote Gemeinschaftshaus im Baakenpark

Veranstalter

Quartiersmanagement HafenCity e.V.



Zu den Spielekisten

Lichterfest am Baakenhafen

Das Quartiersmanagement HafenCity e.V. lädt die gesamte Nachbarschaft herzlich zum Lichterfest im Baakenhafen ein. Gemeinsam wollen wir Licht in die dunkle Jahreszeit bringen und einen besonderen Abend im Quartier verbringen.

Auf dem Platz vor dem roten Gemeinschaftshaus kommen wir bei heißen Speisen und Getränken, einem kulturellen Programm und guten Gesprächen zusammen. Einrichtungen, Initiativen und Akteure aus dem Quartier präsentieren sich mit vielfältigen Angeboten und Aktionen und laden die Nachbarschaft zum Kennenlernen, Mitmachen und Austauschen ein.

Kommt vorbei und lasst uns gemeinsam den Baakenhafen zum Leuchten bringen!

Neue Spielekisten für die HafenCity

Ab sofort gibt es an den Spielplätzen im Lohsepark und Baakenpark kostenlose Spielekisten für alle. Ob Ball, Frisbee oder weitere Spielgeräte – einfach ausleihen, gemeinsam spielen und die Zeit im Park genießen.

Die Nutzung ist unkompliziert: Über den QR-Code an der Spielekiste einmal registrieren und schon erhältst Du die Zahlenkombination für das Schloss per E-Mail.

Damit möglichst viele Menschen lange Freude an den Spielekisten haben, bitten wir Dich, die Spielgeräte sorgfältig zu behandeln, alles vollständig zurückzulegen und die Kiste nach der Nutzung wieder zu verschließen.

Du hast eine Idee für ein weiteres Projekt, das die HafenCity noch schöner macht? Dann schreib uns jederzeit an kontakt@unsere-hafencity.de – wir freuen uns auf Deine Ideen!

Arbeitskreise

ARBEITSKREIS INFRASTRUKTUR & MOBILITÄT	35
ARBEITSKREIS SOZIOKULTURELLES MITEINANDER	36
ARBEITSKREIS KOMMUNIKATION & VERNETZUNG	37



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de



Wann
Montag, 17:30–19:30 Uhr

Termine
02.11.

Ort
Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung
notwendig

Angebotsleitung
Quartiersmanagement HafenCity e.V.

Im Quartiersmanagement HafenCity e.V. bestimmst Du mit!

In unseren Arbeitskreisen wird gemeinsam überlegt, geplant und entschieden, was in der HafenCity stattfinden soll. Hier entstehen Ideen für Veranstaltungen, Nachbarschaftsaktionen und Projekte, die das Leben im Quartier bereichern.

Als Mitglied eines Arbeitskreises kannst Du Themen einbringen, über Vorschläge mitdiskutieren und mitentscheiden, wofür das Budget des Quartiersmanagements eingesetzt wird. So gestaltest Du aktiv mit, was in der HafenCity passiert.

Ob Kommunikation & Vernetzung, Infrastruktur & Mobilität oder Soziokulturelles Miteinander – bring Deine Ideen ein und mach die HafenCity gemeinsam mit anderen noch lebenswerter.

Arbeitskreis Infrastruktur & Mobilität

Im Arbeitskreis „Infrastruktur & Mobilität“ beschäftigen wir uns mit der Nutzung und Weiterentwicklung gemeinschaftlicher Räume und Angebote im Quartier. Gemeinsam erarbeiten wir Ideen, wie Orte, Ausstattung und Mobilitätsangebote sinnvoll für alle genutzt werden können.

Außerdem setzen wir uns für ein sauberes, gut erreichbares und lebenswertes Quartier ein und entwickeln Maßnahmen, um Aufenthaltsqualität und Verkehrssituation in der HafenCity zu verbessern.

Wann

Montag, 17:30–19:30 Uhr

Termine

30.11.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

notwendig

Angebotsleitung

Quartiersmanagement HafenCity e.V.



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Wann

Montag, 17:30–19:30 Uhr

Termine

19.10.

Ort

Gemeinschaftshaus Grasbrookpark

Anmeldung

notwendig

Angebotsleitung

Quartiersmanagement HafenCity e.V.

Arbeitskreis Soziokulturelles Miteinander

Wie soll das Programm in den Gemeinschaftshäusern aussehen? Welche Veranstaltungen, Kurse oder Treffpunkte wünscht sich die Nachbarschaft? Genau darum geht es in diesem Arbeitskreis.

Gemeinsam mit Bewohnerinnen und Bewohnern, sozialen und kulturellen Einrichtungen, Initiativen und dem lokalen Gewerbe entwickeln wir Ideen für das Programm in und rund um die Gemeinschaftshäuser. Wir überlegen, welche Veranstaltungen das Quartier bereichern, welche Angebote fehlen und wie wir Begegnung, Austausch und Gemeinschaft in der HafenCity stärken können.

So entsteht ein Programm, das sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Menschen im Quartier orientiert – und die HafenCity für alle noch lebendiger macht.

Arbeitskreis Kommunikation & Vernetzung

Wie bleiben die Menschen in der HafenCity gut informiert? Wie können Nachbarschaft, Einrichtungen und lokale Akteure noch besser miteinander in Kontakt kommen?

Im Arbeitskreis entwickeln wir gemeinsam Ideen für eine offene, lebendige und transparente Kommunikation. Ob Social Media, Newsletter, Veranstaltungskalender oder Öffentlichkeitsarbeit – wir stärken die Vernetzung im Quartier und machen sichtbar, was die HafenCity bewegt.

Eventkalender



Zum Eventkalender

**Im Eventkalender findest Du
Veranstaltungen, Workshops,
Feste, Sportangebote und
Nachbarschaftstreffen aus
der HafenCity – übersichtlich
und immer aktuell.**

Beides sind Ideen aus der
Nachbarschaft, die vom
Quartiersmanagement
HafenCity e.V. umgesetzt
wurden. Und das Beste:
Du kannst selbst mitmachen!
Trage eigene Veranstaltungen
ein und gestalte das Quartier
aktiv mit.



Deine Veranstaltung
eintragen



Feiern im gelben Gemeinschaftshaus



Zum
Buchungskalender

Ob Geburtstag, Workshop, Nachbarschaftstreffen oder kleine Veranstaltung – im gelben Gemeinschaftshaus im Grasbrookpark findet ihr einen unkomplizierten und vielseitig nutzbaren Raum für bis zu 32 Personen. Ob zum Feiern, Austauschen, gemeinsamen Arbeiten oder für neue Ideen aus dem Quartier: Der Raum lässt sich für ganz unterschiedliche Anlässe nutzen. Bei Interesse oder Fragen schreibt uns einfach an moin@unsere-hafencity.de.

Ihr plant etwas Größeres oder sucht einen anderen Ort in der HafenCity? Auch die Quarterpipe, die Planke 39 und weitere Akteure im Quartier bieten Räume für unterschiedliche Formate und Anlässe an. Einen Überblick über die Möglichkeiten und freien Termine findet ihr in unserem Buchungskalender auf unsere-hafencity.de. Und wenn ihr noch nicht wisst, welcher Raum am besten zu euch passt, sprecht uns gerne an.



Förderrichtlinie – Dein Herzensprojekt finanzieren



Zur Förderung

Du hast ein Herzensprojekt und weißt noch nicht, wie Du es finanzieren sollst? Das Quartiersmanagement HafenCity e.V. unterstützt Dich dabei! Mit der Förderrichtlinie kannst Du finanzielle Mittel für Projekte, Aktionen oder Angebote im Quartier beantragen.

Egal, ob es um Nachbarschaftsaktionen, kleine Veranstaltungen oder kreative Ideen geht – die Förderrichtlinie zeigt, wie Du Dein Projekt umsetzen kannst. Sie erklärt Schritt für Schritt, wer einen Antrag stellen kann, welche Projekte gefördert werden und wie die Förderung abläuft.

So kannst Du Deine Ideen direkt in der HafenCity verwirklichen und das Quartier mitgestalten.

Mehr Infos und Antragsformulare findest Du hier: unsere-hafencity.de



Programmübersicht 4. Quartal

OKTOBER	46
NOVEMBER	48
DEZEMBER	50



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

MONTAG

05. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Babymassage

11:00-12:00 Uhr
 Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-Rücken-Pilates

12. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Babymassage

11:00-12:00 Uhr
 Hebammensprechstunde

19. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Babymassage

11:00-12:00 Uhr
 Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-Rücken-Pilates

17:30-19:30 Uhr
 Arbeitskreis
 Kommunikation & Vernetzung

26. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Babymassage

11:00-12:00 Uhr
 Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-Rücken-Pilates

DIENSTAG

06. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Feldenkrais

13:00-14:00 Uhr
 Gesprächsrunde –
 Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00-17:45 Uhr
 Rücken-Pilates –
 stark & beweglich

19:00-20:30 Uhr
 AG Sport
 (Netzwerk HafenCity e.V.)

13. OKT
13:00-14:00 Uhr
 Gesprächsrunde –
 Gemeinsam Deutsch sprechen

20. OKT
13:00-14:00 Uhr
 Gesprächsrunde –
 Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00-17:45 Uhr
 Rücken-Pilates –
 stark & beweglich

27. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Feldenkrais

13:00-14:00 Uhr
 Gesprächsrunde –
 Gemeinsam Deutsch sprechen

18:00-20:00 Uhr
 Themenabend Verkehr
 (Netzwerk HafenCity e.V.)

MITTWOCH

07. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Babys)

11:00-12:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Kleinkinder)

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-
 Rücken-Pilates

15:00-16:00 Uhr
 Kinder-Kreativwerkstatt
 (5-7 Jahre)

16:15-17:15 Uhr
 Kinder-Kreativwerkstatt
 (8-12 Jahre)

14. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Babys)

11:00-12:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Kleinkinder)

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-
 Rücken-Pilates

15:00-16:00 Uhr
 Kinder-Kreativwerkstatt
 (5-7 Jahre)

16:15-17:15 Uhr
 Kinder-Kreativwerkstatt
 (8-12 Jahre)

21. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Babys)

11:00-12:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Kleinkinder)

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-
 Rücken-Pilates

28. OKT
10:00-11:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Babys)

11:00-12:00 Uhr
 Mütterberatung
 mit Krabbelgruppe
 (Kleinkinder)

12:30-13:00 Uhr
 Bewegte Mittagspause –
 30-Minuten-
 Rücken-Pilates

18:30-20:30 Uhr
 Kreativ-Workshop

DONNERSTAG

01. OKT
14:30-15:30 Uhr
 Eltern-Kind-Musikkurs
 (0-3 Jahre)

15:30-16:30 Uhr
 Eltern-Kind-Musikkurs
 (0-3 Jahre)

16:30-17:30 Uhr
 Musikalische Früherziehung
 (4-6 Jahre)

18:30-20:30 Uhr
 Achtsamkeit am Abend

08. OKT
14:30-15:30 Uhr
 Eltern-Kind-Musikkurs
 (0-3 Jahre)

15:30-16:30 Uhr
 Eltern-Kind-Musikkurs
 (0-3 Jahre)

16:30-17:30 Uhr
 Musikalische Früherziehung
 (4-6 Jahre)

18:00-18:45 Uhr
 Rücken-Pilates –
 stark & beweglich

15. OKT
14:30-15:30 Uhr
 Eltern-Kind-Musikkurs
 (0-3 Jahre)

15:30-16:30 Uhr
 Eltern-Kind-Musikkurs
 (0-3 Jahre)

16:30-17:30 Uhr
 Musikalische Früherziehung
 (4-6 Jahre)

18:00-18:45 Uhr
 Rücken-Pilates –
 stark & beweglich

22. OKT
18:00-18:45 Uhr
 Rücken-Pilates –
 stark & beweglich

29. OKT
18:00-18:45 Uhr
 Rücken-Pilates –
 stark & beweglich

FREITAG

30. OKT
15:30-17:30 Uhr
 Ferien-Tanz-Workshop

SAMSTAG

17. OKT
14:00-17:00 Uhr
 Kreatives Töpfern

SONNTAG

04. OKT
14:30-19:00 Uhr
 Socializer

18. OKT
14:30-19:00 Uhr
 Socializer



Zur Kursanmeldung oder
 Anmeldung per Mail unter
moen@unsere-hafencity.de

November

MONTAG

02. NOV
10:00-11:00 Uhr
Babymassage

11:00-12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

17:30-19:30 Uhr
Arbeitskreis
Infrastruktur &
Mobilität

09. NOV
10:00-11:00 Uhr
Babymassage

11:00-12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

16. NOV
10:00-11:00 Uhr
Babymassage

11:00-12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

DIENSTAG

23. NOV
10:00-11:00 Uhr
Babymassage

11:00-12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

30. NOV
10:00-11:00 Uhr
Babymassage

11:00-12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

17:30-19:30 Uhr
Arbeitskreis
Soziokulturelles
Miteinander

MITTWOCH

03. NOV
10:00-11:00 Uhr
Feldenkrais

13:00-14:00 Uhr
Gesprächsrunde -
Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00-17:45 Uhr
Rücken-Pilates - stark & beweglich

19:00-20:30 Uhr
AG Sport
(Netzwerk HafenCity e.V.)

10. NOV
10:00-11:00 Uhr
Feldenkrais

13:00-14:00 Uhr
Gesprächsrunde -
Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00-17:45 Uhr
Rücken-Pilates - stark & beweglich

17. NOV
10:00-11:00 Uhr
Feldenkrais

13:00-14:00 Uhr
Gesprächsrunde -
Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00-17:45 Uhr
Rücken-Pilates - stark & beweglich

24. NOV
13:00-14:00 Uhr
Gesprächsrunde -
Gemeinsam Deutsch sprechen

18:00-20:00 Uhr
Themenabend Verkehr
(Netzwerk HafenCity e.V.)

DONNERSTAG

18. NOV
9:00-14:00 Uhr
Creative Gaming
Festival

25. NOV
10:00-11:00 Uhr
Mütterberatung
mit Krabbelgruppe
(Babys)

11:00-12:00 Uhr
Mütterberatung
mit Krabbelgruppe
(Babys)

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

11. NOV
10:00-11:00 Uhr
Mütterberatung
mit Krabbelgruppe
(Babys)

12:30-13:00 Uhr
Bewegte
Mittagspause -
30-Minuten-
Rücken-Pilates

18:30-20:30 Uhr
Kreativ-Workshop

05. NOV
10:00-11:00 Uhr
OMY! Soziales Yoga 60+

14:30-15:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0-3 Jahre)

15:30-16:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0-3 Jahre)

16:30-17:30 Uhr
Musikalische
Früherziehung
(4-6 Jahre)

18:30-20:30 Uhr
Achtsamkeit am Abend

12. NOV
10:00-11:00 Uhr
OMY! Soziales Yoga 60+

14:30-15:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0-3 Jahre)

15:30-16:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0-3 Jahre)

16:30-17:30 Uhr
Musikalische
Früherziehung
(4-6 Jahre)

18:00-18:45 Uhr
Rücken-Pilates -
stark & beweglich

FREITAG

20. NOV
9:00-14:00 Uhr
Creative Gaming Festival

SAMSTAG

07. NOV
17:00-20:30 Uhr
Lichterfest am Baakenhafen

14. NOV
14:00-17:00 Uhr
Kreatives Töpfern

21. NOV
9:00-16:00 Uhr
Creative Gaming Festival

SONNTAG

01. NOV
14:30-19:00 Uhr
Socializer

15. NOV
14:30-19:00 Uhr
Socializer

29. NOV
14:30-19:00 Uhr
Socializer



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moin@unsere-hafencity.de

Dezember

MONTAG

07. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Babymassage
11:00–12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

14. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Babymassage
11:00–12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

21. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Babymassage
11:00–12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

28. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Babymassage
11:00–12:00 Uhr
Hebammensprechstunde

DIENSTAG

01. DEZ

13:00–14:00 Uhr
Gesprächsrunde –
Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00–17:45 Uhr
Rücken-Pilates –
stark & beweglich

19:00–20:30 Uhr
AG Sport
(Netzwerk HafenCity e.V.)

08. DEZ

13:00–14:00 Uhr
Gesprächsrunde –
Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00–17:45 Uhr
Rücken-Pilates –
stark & beweglich

15. DEZ

13:00–14:00 Uhr
Gesprächsrunde –
Gemeinsam Deutsch sprechen

17:00–17:45 Uhr
Rücken-Pilates –
stark & beweglich

22. DEZ

13:00–14:00 Uhr
Gesprächsrunde –
Gemeinsam Deutsch sprechen

29. DEZ

18:00–20:00 Uhr
Themenabend Verkehr
(Netzwerk HafenCity e.V.)

MITTWOCH

02. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Mütterberatung mit Krabbelgruppe
(Babys)

11:00–12:00 Uhr
Mütterberatung mit Krabbelgruppe
(Kleinkinder)

12:30–13:00 Uhr
Bewegte Mittagspause –
30-Minuten-Rücken-Pilates

09. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Mütterberatung mit Krabbelgruppe
(Babys)

11:00–12:00 Uhr
Mütterberatung mit Krabbelgruppe
(Kleinkinder)

16. DEZ

10:00–11:00 Uhr
Mütterberatung mit Krabbelgruppe
(Babys)

11:00–12:00 Uhr
Mütterberatung mit Krabbelgruppe
(Kleinkinder)

18:30–20:30 Uhr
Kreativ-Workshop

DONNERSTAG

03. DEZ

14:30–15:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0–3 Jahre)

15:30–16:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0–3 Jahre)

16:30–17:30 Uhr
Musikalische Früherziehung
(4–6 Jahre)

18:00–18:45 Uhr
Rücken-Pilates – stark & beweglich

10. DEZ

14:30–15:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0–3 Jahre)

15:30–16:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0–3 Jahre)

16:30–17:30 Uhr
Musikalische Früherziehung
(4–6 Jahre)

17. DEZ

15:30–16:30 Uhr
Eltern-Kind-Musikkurs
(0–3 Jahre)

16:30–17:30 Uhr
Musikalische Früherziehung
(4–6 Jahre)

SAMSTAG

12. DEZ

14:00–17:00 Uhr
Kreatives Töpfern

SONNTAG

13. DEZ

14:30–19:00 Uhr
Socializer

27. DEZ

14:30–19:00 Uhr
Socializer



Zur Kursanmeldung oder
Anmeldung per Mail unter
moen@unsere-hafencity.de

Folge uns auf:



Quartiersmanagement HafenCity e.V.

moin@unsere-hafencity.de

unsere-hafencity.de