

Mai 2018

GRATIS zum Mitnehmen

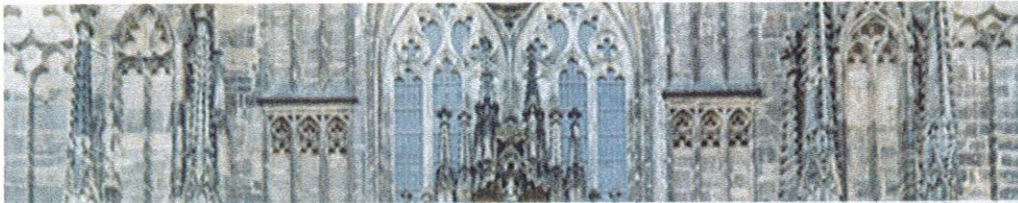
**SeMa**

**Senioren Magazin Hamburg**

Gegründet 2011 | Gesamtauflage 47.000

Ausgabe West

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

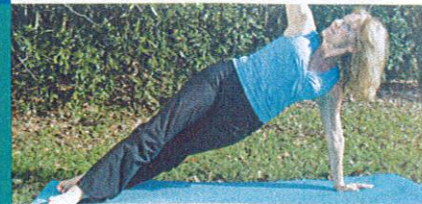


## Barrierefrei reisen



### Schluckprobleme

Wieder mit Freude essen



### Pilardio

Pilates trifft auf Cardio



### Jo Brauner

„Jetzt geht's los“



### Dialog mit der Zeit

Dauerausstellung in der Speicherstadt



### Daumen als Ticket

Tramper sind Vergangenheit