



PARTY-BANDS IM PORTRAIT

Diese Bands werden Sie auf den sportspaß-Partys begeistern

ERNÄHRUNG- SPECIAL

Wo Sie in Hamburg guten Fisch essen und kaufen können

STEFAN GWILDIS IM INTERVIEW

HAMBURGER MIT HERZ UND SOUL

REISEANGEBOTE

Sport und Spaß auch im Urlaub? Das geht!

12

GESUNDHEIT

Tipps: Was tun bei Rückenschmerzen?

30

HAMBURG-TIPPS

Tolle Ausstellungen und Partyreihen

34



Das schwedische Saunaerlebnis in Hamburgs Süden mit Saunagarten und Seeblick – einfach wohlfühlen.

Liebe Mitglieder,



Foto: Philipp Pries

wenn der Weihnachtsbraten Vergangenheit ist, meldet sich bei vielen das schlechte Gewissen und wie in jedem Jahr hatten wir zum Anfang des Jahres sehr gut gefüllte Center und Sporthallen mit vielen aktiven Mitgliedern. Unser Verein hat jetzt schon über 65.000 Mitglieder und in diesem Jahr werden wir wohl noch das sechshundertsechzigtausendsechshundertsechzigste Mitglied begrüßen können. Jetzt treiben bei uns so viele Menschen Sport, wie so bekannte Städte wie Weimar, Fulda oder Ulm Einwohner haben.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspaß e.V.

VERLAG
HEY + HOFFMANN Verlag
GmbH & Co. KG
Gertrudenkirchhof 10
20095 Hamburg
Tel. 040.3742360-0
www.hey-hoffmann.de

REDAKTION
HEY + HOFFMANN Verlag

CHEFREDAKTION
Jürgen Hering (V.i.S.d.P.)
Kai Hoffmann

REDAKTION/FOTOS
Kerstin Birk
Lena Bohnstengel
Carolin Janssen
Paulina Kulczycki
René Meusel
Yvonne Schaber
Carsten Schulz

COVERFOTO
Fotograf: Carsten Schulz
Model: Stefan Gwiltis

ART DIRECTION
KRAVCOV HEY HOFFMANN
Agentur für Werbung + Design
www.k-h-h.de

ANZEIGEN
HEY + HOFFMANN Verlag
Tel. 040.3742360-0,
sportspass@hey-hoffmann.de

DRUCK
Westermann Druck, Braunschweig
Alle Rechte © beim Verlag.

Unser neues Sportcenter in Harburg wurde schnell sehr gut angenommen. Da die dort eingesetzten Mitarbeiter schon aus anderen Centern viel Erfahrung mitbrachten, klappte auch die nicht zu unterschätzende Organisation vom ersten Tag an reibungslos und routiniert. Immerhin besuchen pro Tag schon über 400 Mitglieder das Center, haben Fragen, Probleme, Anregungen, Sachen verloren oder erwarten ganz einfach saubere Räumlichkeiten und einen zuverlässig und gut organisierten Sportbetrieb.

Unbemerkt wird im Hintergrund hier und in den anderen Sportcentern sowie für die Schulhallen also viel gearbeitet, um Ihnen gute Sportmöglichkeiten bieten zu können.

Abschließend möchte ich mich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie mich Ende letzten Jahres auf der Mitgliederversammlung im November 2011 ein weiteres Mal für 2 Jahre zum 1. Vorsitzenden gewählt haben. Vielen Dank für das Vertrauen, das mir gegenüber damit wieder deutlich wurde.

Ihr



Frank Fischer – 1. Vorsitzender



HAMBURGER MIT HERZ UND SOUL **08**
Stefan Gwildis im sportspaß-Interview



ERNÄHRUNGS-SPECIAL

- Problem Überfischung: Leer ist das Meer **24**
- Experten-Interview: „Fisch nach alter Hamburger Prägung“ **26**
- Ratgeber: Wo gibt's den besten Fisch? **28**



SPORTSPAß PARTYS

Tolle Band-Portraits und viele weitere Infos zu unseren kommenden Event-Highlights **16**

Inhalt

SPORTSPAß

- 06** Aktuelles: Neues aus der sportspaß-Welt
- 12** Reisen: sportspaß-Reiseangebote in die Türkische Riviera und nach Mallorca
- 16** sportspaß Partys: Alle Infos und Termine
- 18** Jessy Martens: Die Powerfrau mit grandioser Stimme singt auf der sportspaß Party
- 19** Feinkost: Funky-Pop im Edelfettwerk
- 20** JOJO: Tolle Live-Musik für die sportspaß Tanzparty
- 21** Foto-Rückblick: Harburg-Opening
- 22** Basic-Angebote: Mit System zum Erfolg
- 30** Rückenschmerzen: Gesundheits-Tipps vom Experten
- 32** Fit im Alltag: Mensch beweg dich
- 38** Im Portrait: Unsere Steuerberaterin Anja Köpcke
- 40** Fit am Morgen: Energie tanken im Schlaf
- 44** sportspass.de: Besuchen Sie uns auch online

HAMBURG

- 08** Interview mit Stefan Gwildis: „Wer loslässt, hat die Hände frei“
- 24** Ernährungs-Special: Wo Sie in Hamburg guten Fisch essen und kaufen können
- 34** Kultur-Tipps: Diese Ausstellungen sollten Sie sich anschauen
- 42** Heimwerker-Kurse für Frauen: Auf die Plätze, fertig, bohren!

SPORTSPAß-PROGRAMM

- 49** Sportangebot von A bis Z
- 58** Anmeldeformular
- 60** Workshops mit Budni: Make-up und Ernährung
- 101** Touren
- 107** Workshops
- 110** Ortsbeschreibungen
- 114** Kontakte und Beiträge

UND SONST

- 03** Impressum/Editorial
- 46** Tolle Rabatte: Als Mitglied direkt sparen

48 PROGRAMMTEIL:
Alle sportspaß-Angebote

FOTOS: Carsten Schulz

VT Aurubis
Hamburg



Heiß auf das Spiel!



Besucht uns in der neuen CU Arena!
Direkt an der S-Bahn Station Neugraben

www.aurubis.com
www.vt-aurubis-hamburg.de

Aurubis
Our Copper for your Life

NEU BEI SPORTSPAß

BEITRAGSERHÖHUNG

Es ist uns gelungen, den Mitgliedsbeitrag drei Jahre lang konstant zu halten. Wegen der Steigerung der Kosten in allen Bereichen hat die Mitgliederversammlung im November 2011 auf Vorschlag des Vorstands eine sehr geringe Erhöhung der Mitgliedsbeiträge beschlossen, die zum 1. Januar 2012 wirksam wurde. Erwachsene zahlen nun 8,85 Euro im Monat, Kinder und Jugendliche 4,70 Euro.

SPORTSPAß-REISEN

Auf den Seiten 12 bis 14 in diesem Heft finden Sie unser aktuelles Reiseangebot. Wenn Sie bei Ihrem Urlaub oder an einem Wochenende mit anderen – sicher besonders netten – sportspaß-Mitgliedern und -Trainern Spaß, neue Kontakte und ein tolles Sportangebot suchen, sind Sie hier genau richtig! Und besonders günstig ist es mit sportspaß für Sie natürlich auch! Aber die Angebote sind meistens schnell ausgebucht!



INTERSPORT VOSWINKEL

Bei Intersport Voswinkel werden Sie gut beraten und können mit sportspaß noch günstiger alle Dinge kaufen, die Sie zum Sport brauchen. 10 Prozent Rabatt bekommen Sie bei Intersport Voswinkel nicht nur im Mercado und im Einkaufszentrum Hamburger Meile, sondern jetzt auch im großen Shop im Elbe Einkaufszentrum.

ANMELDUNG IM SPORTSPAß-CENTER HARBURG

Das neue sportspaß-Center in Harburg ist von vielen sportspaß-Mitgliedern, die in Harburg wohnen, sehnsüchtig erwartet worden. Aber auch ganz viele andere Harburger, die sportspaß noch nicht kannten, sind bei der Eröffnung und danach gekommen, um sich über unseren Verein zu informieren und um hier ihre sportliche Heimat zu finden. Viele Angebote, besonders in den Abendstunden, werden schon sehr gut besucht. Auch der große, wunderschöne Fitnessgerätebereich wurde hervorragend angenommen. Derzeit können Interessenten noch ohne das sonst bei sportspaß übliche Losverfahren im Fitnessgerätebereich Mitglied werden, wahrscheinlich aber nicht mehr lange. Wenn Sie Interesse haben, sollten Sie sich schnell zum Einweisungstermin anmelden.



FOTOS: Schulz (1), istockphoto (1)

www.bagelbrothers.com

bagel brothers
sandwich restaurant

Each Bagel
is something
special!

add us on Facebook



buy one get one free

Ein Sandwich kaufen, eins gratis* dazu!

* das Günstigere. Gültig in den Bagel Brothers Restaurants in Hamburg: Osterstraße 9 und Ottenser Hauptstraße 7, nicht gültig im Lieferservice oder in Verbindung mit anderen Aktionen 1+1. Nur ein Gutschein pro Gast/Tag.

gültig bis zum **30.06.12**

Gutschein



„Wo Wasser ist,
fühl ich mich
zu Hause!“

HAMBURGER MIT HERZ UND SOUL

„WER LOSLÄSST HAT DIE HÄNDE FREI“

Interview:
Kerstin Birk

Wer Stefan Gwildis schon einmal live auf der Bühne erlebt hat, der wird der Bezeichnung „Rampensau“ ohne weiteres zustimmen. Im Literaturhauscafé sprach er mit sportspaß über sein neues Album und zeigte dabei, dass er auch die leisen Töne meisterhaft beherrscht.

➔ **Es gibt wieder Neues von dem Hamburger Soulisten – worauf können wir uns freuen?**

Diese Platte ist sehr persönlich geworden, denn neunzig Prozent der Stücke darauf sind eigene Sachen. Natürlich ist meine Liebe zu Motown, Fender Rhodes und Wurlitzer immer noch deutlich zu hören, aber auf „frei händig“ nutzen wir das als konsequentes Stilmittel für eigene Melodien und Texte.

➔ **Welche Themen haben Dich für diese Scheibe inspiriert?**

Nun, viele Beziehungsthemen natürlich, denn die berühren einen ja immer besonders. Aber es wird auch lustig und philosophisch. Zum Beispiel habe ich mir mit „Ohne Dich“ einen Traum verwirklicht in Form eines Duetts à la Hildgard Knief mit Regy Clasen. Das hätte das Zeug zum Hit auf Scheidungspartys, die ja immer angesagter werden. Allerdings haben wir auch traurige Klänge darauf, denn unser Pianist Ralf Schwarz hat sich Anfang letzten Jahres das Leben genommen... (schweigt) Ja, das steckt uns immer noch in den Knochen.

➔ **Fühlt sich das jetzt anders an, eigene Kompositionen zu veröffentlichen?**

Ja, total. Bei den Covers hatte ich immer Angst, dass die nicht angenommen werden, weil der Stil und die Themen so uramerikanisch sind oder sie mit dem Original nicht mithalten können. Eigene Songs haben da den Vorteil, dass sie ganz frisch daherkommen und für sich stehen. Entweder man mag sie dann oder eben nicht, aber sie müssen sich nicht vergleichen lassen. Aufregend ist es bei dieser Platte jetzt trotzdem allemal, nur halt auf eine andere Art. Für

mich ist es da beruhigend, mit den Produzenten Martin Langer und Tobias Neumann gute Leute an meiner Seite zu wissen. Und auch mein langjähriger Weggefährte Michy Reincke hat wieder gezeigt, dass er meisterhaft texten kann.

➔ **Die Plattenkritiker werden sich nicht lang bitten lassen, dein neues Werk zu beurteilen. Bist du angespannt, wenn du daran denkst?**

Wann immer man etwas veröffentlicht, lässt man halt die Hosen runter und muss damit rechnen, dass das nicht allen gefällt. Da muss

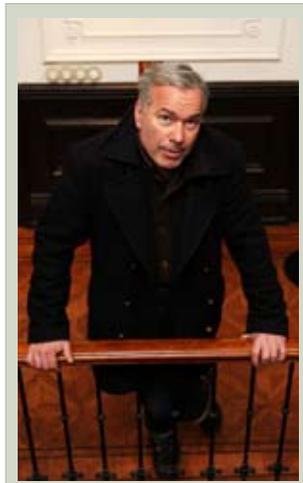
man sich immer wieder bewusst machen, dass es nicht darum geht, möglichst sicher 'everybody's darling' zu werden.

➔ **Die deutsche Interpretation von Soulhits verhalf dir zum Durchbruch. Hast du alles gecovered, was du wolltest? Ist damit jetzt Schluss?**

Nicht ganz, eine Coverversion ist hier noch drauf. (lacht) Oh, es gäbe noch viele Songs, die man gut bringen könnte, aber nach vier Alben sind wir mit dem Thema erst einmal durch. Coverversionen und eigene Stücke nebeneinander



Interview im Literaturhauscafé



STEFAN GWILDIS

wurde am 22. Oktober 1958 in Hamburg als Sohn eines Reifenhändlers und einer Hutmacherin geboren. Beide bestärkten ihn von klein auf in seinem Interesse an Musik. 2003 gelang ihm mit der deutschen Neubearbeitung von Soullklassikern sein großer Durchbruch. Davor hatte er schon viele Jahre Erfahrung mit verschiedenen Projekten und Bands auf deutschen Bühnen gesammelt. Stefan Gwildis engagiert sich in der Opferhilfsorganisation Weißer Ring. Sein neues Album „frei händig“ wird am 2. März 2012 veröffentlicht.

MEHR INFOS:
www.stefangwildis.de

„frei händig“ TOUR
Termine im Norden

- 14.03. Hamburg, Laeiszhalle
- 04.05. Celle, CD-Kaserne
- 05.05. Hildesheim, Audimax
- 06.05. Kiel, Kieler Schloss
- 07.05. Oldenburg, Kulturetage
- 09.05. Jever, Schützenhof
- 10.05. Lüneburg, Vamos! Kulturhalle
- 11.05. Bremen, Musical Theater
- 13.05. Hannover, Capitol
- 14.05. Stade, Stadeum

FOTOS: Carsten Schulz

zu bringen, war immer schwierig, weil so weder die einen noch die anderen richtig zur Geltung kamen. Und jetzt ist eben Zeit für die Eigenkompositionen.

➔ **Der Titel der Platte lautet „frei händig“ – warum in zwei Worten?**

Mit dem Begriff kann man toll spielen, da steckt ´ne Menge drin, zum Beispiel „händig“, die handgemachte Musik und natürlich „frei“, also frei sein. Ich wurde geprägt durch die Musik der schwarzen Amerikaner der 70er, und für die war Freiheit ein ganz zentrales Thema. Obwohl sie teilweise super erfolgreich waren, wurden sie gering geschätzt und verarscht von ihren weißen Managern. Das ist noch gar nicht lange her und trotzdem schwer vorstellbar. Wir nehmen unsere Freiheit manchmal ganz schön selbstverständlich.

➔ **Neben der Zeit, die du in deine eigene Musik steckst, wirkst du immer wieder auch in verschiedenen anderen Projekten mit, unter anderem bei „Die Söhne Hamburgs“**

mit Joja Wendt und Rolf Claussen. Wie geht es zum Beispiel damit weiter?

Wir engagieren uns in der Gesamtschule Horn und haben die Schirmherrschaft für das Musikhaus übernommen. So wollen wir da auf musikalische Art unseren Teil zu ihrer Ausbildung und ihrer Persönlichkeitsbildung beitragen. Musik ist einfach ein internationaler Nenner jenseits von Sprache und ideal, um sich auszudrücken und Dinge rauszulassen. Die Kinder sollen die Chance haben, das kennen zu lernen und sich auszuprobieren.

➔ **Das klingt sehr idealistisch. Guckt man auf deine Homepage, verstärkt sich dieser Eindruck, denn unter deinen „Lieblinks“ finden sich eine ganze Reihe gemeinnütziger Organisationen – bist du ein Weltverbesserer?**

Ich versuch´ s zumindest. Schon seit ich 17 bin, bin ich immer mit Kindern zusammen und da merkt man schnell, wo Defizite sind. Konkret sehe ich die im Moment

in den Bereichen Musik, Sport und Ernährung. Da verkümmern wir buchstäblich. Beschäftigt man sich damit, sensibilisiert einen das dann schnell für die großen Zusammenhänge – und so kommt man direkt zu Greenpeace, Amnesty International und Co. Jeder sollte sich für ein Thema einsetzen, das gehört einfach dazu.

➔ **Du bist in Hamburg geboren, wo fühlst du dich hier so richtig heimisch?**

Der Hafen ist in unserer Familie immer wichtig gewesen, viele der Männer haben dort gearbeitet, ich selber auch. Deshalb bin ich gerne da und generell überall dort, wo Wasser ist und die Verbindung zur großen weiten Welt. Auch an der Alster halte ich mich gerne auf und treffe mich mit Freunden.

➔ **Live wirst du dein neues Album am 14. März in der Laeiszhalle vorstellen. Ist das ein besonderer Ort für dich?**

Oh ja, schon immer, wenn ich mit dem Fahrrad daran vorbeigeradelt bin, hab ich mir gedacht: „Dich knack ich irgendwann, hier will ich auftreten!“ Und es ist jedes Mal wieder ein Hammer, den Geist dieses Gebäudes zu fühlen. Hier habe ich schon so viele tolle Künstler gesehen, und dort dann selber auf der Bühne zu stehen, ist gerade auch für mich als Hamburger echt etwas sehr Besonderes. Ich freu mich schon jetzt wieder darauf!

➔ **Danach geht´s weiter auf Deutschlandtour, wie hältst du dich dafür fit?**

Generell halte ich mich mit Radfahren fit und spiele einmal die

Woche Hockey. Das hat Tradition in meiner Familie, so lernten sich zum Beispiel meine Eltern kennen. Während der Tour dann mit viel Sex! (lacht) Na, und Tee trinken, viel Tee, das ist gut für den Hals. Besonders ein Mix aus Ingwer und Thymian mit Honig und Zitrone, mein Geheimrezept.

➔ **So richtig nach Rock´n´Roll klingt das aber nicht. Hat sich das Touren verändert?**

Oh ja, auf jeden Fall! Das geht nur mit Disziplin, das ist nicht mehr wie in den 70ern mit Hotelzimmer verwüsten und Fernseher aus dem Fenster schmeißen. Macht ja auch keinen Spaß mehr mit diesen Flachbildschirmen, die könnte man höchstens über Wasser ditschen. (lacht) Ja, ich glaub, das probier´ ich demnächst mal aus!

Unsere Berufsfachschule ist BAföG-amerikanisch!

TRAINER-LIZENZAUSBILDUNGEN & BERUFSFACHSCHULE

www.meridian-academy.de
Hotline: Tel. 040 / 65 89 12 05

Ausbildungskatalog 2012 jetzt anfordern!

MERIDIANAcademy
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

23.-30.10.2012 AN DER TÜRKISCHEN RIVIERA

SPAß, SPORT UND MEER

Sie können mit einer großen Gruppe von netten Mitgliedern im Oktober eine wunderbare Woche in der Türkei genießen. Wir wohnen im Maritim Hotel Club Alantur, direkt am Sandstrand der Türkischen Riviera und nur wenige Kilometer von Alanya, mit seiner wunderschönen Altstadt und den vielen Einkaufsstraßen, entfernt. Alle Zimmer liegen zur Meerseite, sind 28 qm groß und verfügen über Balkon oder Terrasse. Viele sportspaß-Trainer gestalten für Sie jeden Tag ein hervorragendes und abwechslungsreiches Fitness-, Wellness- und Spaß-Programm. Spaß und Entspannung finden Sie natürlich auch in der 45.000 qm großen Garten und Poollandschaft des Hotels.

**LEISTUNGEN**

- Flug mit der renommierten Fluggesellschaft Tuifly von Hamburg nach Antalya und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge
- Transfer zum/vom Hotel
- 7 Übernachtungen im DZ (EZ + € 70) des Komfort Hotels Maritim Club Alantur
- All Inclusive: Frühstücks-, Mittags- und Abendbuffett, Snacks, Kaffee/ Tee und Kuchen am Nachmittag sowie Erfrischungsgetränke und lokale alkoholische Getränke (10-24 Uhr).

- sportspaß-Sportangebot, Hotel-Unterhaltungs- und Eventprogramm sowie Marino-Club für Kinder ab 4 Jahren
- Benutzung von Tennisplätzen, Beachvolleyballfeldern, Tischtennis, Bogenschießen, Dart und Minigolf

KOSTEN

Für eine Woche Spaß, Sport und Meer zahlen Sie nur 629 Euro, wenn Sie bis zum 15.5.2012 buchen, ab dem 16.5.2012 659 Euro. Für Nicht-sportspaß-Mitglieder kostet die Reise jeweils 30 Euro mehr.

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder können Sie per Email unter info@sportspass.de anfordern.

MALLORCA VOM 18. – 25. MAI 2012

SPAß, SPORT UND MEER

Spaß, ganz viele unterschiedliche Sportangebote und ein wunderschöner Urlaubsort mit einem tollen Hotel erwarten Sie vom 18. bis 25. Mai 2012 auf Mallorca! In einer großen Gruppe mit vielen sportspaß-Trainern wohnen Sie im 4-Sterne-Hotel Beach Club Font de Sa Cala – in einem kleinen, ruhigen Ort in der Nähe von Cala Ratjada an einer wunderschönen Bucht, umgeben von Pinienwäldern. Spaß beim Sport haben Sie im riesigen grünen Hotelgarten, auf den Sportflächen oder im Pool.

**HOTEL**

Das Hotel Beach Club Font de Sa Cala liegt in der Nähe des interessanten mittelalterlichen Ortes Capdepera. Die im mallorquinischen Stil errichteten Häuser mit sehr komfortablen Zimmern sind wunderschön in die Landschaft und den 65.000 qm großen Hotel-Park integriert. Ausgiebig schwimmen können Sie in zwei Pools (einer beheizt) und an einer Bucht mit Sandstrand. Es erwartet Sie an jedem Tag ein umfangreiches sportspaß-Angebot mit u.a. Aqua Gymnastik, Yoga, Step-Aerobic, Beach-Volleyball, BBRP und Rückengymn.

KOSTEN

Für den Flug mit Tuifly inkl. sämtlicher Gebühren und Steuern, dem Transfer zum/vom Hotel, 7 Übernachtungen im DZ (EZ + 105 Euro), Halbpension mit Frühstücks- und Abendbuffet (Softdrinks, Wasser, Wein und Bier beim Abendessen inklusive) sowie dem tollen sportspaß-Sportangebot und einem sportspaß-T-Shirt zahlen Sie nur 595 Euro. Für Nicht-sportspaß-Mitglieder kostet es jeweils 30 Euro mehr.



Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder können Sie per Email unter info@sportspass.de anfordern.

7. – 9. SEPTEMBER 2012

SONNE, OSTSEESTRAND UND SPORTSPASS

Mit sportspass können Sie vom 7. bis zum 9. September in einem der schönsten Seebäder in Deutschland und in einem erstklassigen 4-Sterne-Hotel ein sportliches, lustiges und einfach wunderbares Fitness-Wochenende erleben. Wo? In Boltenhagen im „Seehotel Großherzog v. Mecklenburg“ an der Promenade, am feinsandigen Ostseestrand und direkt im wunderschönen Ortskern gelegen.

Das „Seehotel Großherzog v. Mecklenburg“ glänzt nicht nur mit schönen Zimmern und dem stilvollem Dachpool mit Sauna, sondern auch mit konsequenter ökologischer Ausrichtung. Auch seine Lebensmittel bezieht es aus einheimischer und ökologischer – sowie Bioland geprüfter – Produktion.

Genießen Sie ein Wochenende an der Ostsee von Freitag bis Sonntag an der frischen, gesunden Seeluft und einem vielseitigen sportspass-Fitnessprogramm mit Cardio- und Aqua-Fit, Stretching, Entspannung, Workout und Joggen/Walken am Strand.



➔ LEISTUNGEN

sportspass-Fitnessprogramm
2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet und Halbpension
Nutzung von Fitnessraum,
Dachpool und Sauna

➔ KOSTEN

239 Euro im DZ, für nicht
sportspass-Mitglieder 269 Euro
(EZ plus 30 Euro)
Kurtaxe wird vor Ort bezahlt

DAS LANGE WANDERWOCHELENDE IN BRAUNLAGE VOM 23. - 26. AUGUST

MARITIM BERGHOTEL BRAUNLAGE: OHNE EINZELZIMMER-AUFSCHLAG!



➔ LEISTUNGEN

3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension, 2x kleines Lunchpaket, 3x ein Getränk zum Abendessen, Nutzung von Schwimmbad und Sauna, Fitnessraum, Tennis- und Beachvolleyballplätze, Geführte Wanderungen

➔ KOSTEN

205 Euro im EZ sowie im DZ, für nicht sportspass-Mitglieder 230 Euro

Der Harz um Braunlage ist eines der attraktivsten Wandergebiete in Deutschland. Erleben Sie den Nationalpark Harz und das Naturschutzgebiet Wurmberg bei abwechslungsreichen Wanderungen – gemeinsam mit netten sportspass-Mitgliedern.

Sie wohnen im 4-Sterne „Maritim-Berghotel Braunlage“ umgeben von Tannenwäldern am Fuße des Wurmbergs sowie am Rande des Nationalparks Harz. Wir bieten Ihnen für nur 205 Euro drei Übernachtungen in komfortablen, 28 qm großen Zimmern, das wunder-

bare Maritim-Frühstücksbuffet, und drei hervorragende Abendessen. Ein Getränk zum Essen (Bier, Wein, alkoholfreies Getränk) sowie 2 kleine Lunchpakete für die Wanderungen sind im Preis inbegriffen. Die Nutzung des Innen- und Außenpools (jeweils 25 Meter!), des Fitnessraums und des Saunabereichs sowie der Tennis- und Beachvolleyballplätze sind ebenfalls inkludiert! Und das Schönste – es gibt keinen Zuschlag für Einzelzimmer!!!

Das lange Wanderwochenende beginnt nachmittags am Donnerstag, den 23. August und klingt nach dem Frühstück am Sonntag, den 26. August mit einer kurzen Wanderung aus.

WIR SUCHEN STÄNDIG TRAINER/INNEN!



BEWERBUNGSINHALTE:

Aus- und Fortbildungen, Einsatzbereiche, bisherige Erfahrungen und Verfügbarkeit. Sie sind bei uns selbstständig auf Honorar-Basis tätig. Schicken Sie uns bitte Ihre Bewerbungsunterlagen in schriftlicher Form und mit Telefonnummer. Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und vereinbaren gegebenenfalls einen Termin.

www.sportspass.de

sportspass

LIVE-MUSIK



SPORTSPAß PARTY

**SAMSTAG, 17. MÄRZ IM
EDELFETTWERK AB 21 UHR**

JESSY MARTENS Die Powerfrau mit super-Band. Blues mit rockig, souligen Untertönen von Deutschlands bester Blues- und Soulstimme

FEINKOST Funky-Pop zum Feiern
Allerfeinste deutsche Pop, Funk, Rocksongs zum Mitsingen von Hamburgs erfolgreichen Newcomern

3 Tanzflächen

**EDELFETTWERK, SCHNACKENBURGALLEE
202 DIREKT AM S-BAHNHOF: EIDELSTEDT**



SPORTSPAß SPORTNACHT

**SAMSTAG, 21. APRIL IM CENTER
BERLINER TOR AB 19 UHR**

4 Stunden super Presenter und ganz besondere Sportangebote in 3 Gyms und der großen Halle

19-23 UHR sportspaß präsentiert sportliche Highlights wie Clubdance, Stepmania, Just Tae Bo, Zumba, Aroha, Afrikanischer Tanz, Drums+Step, FusionDance, QuadroStep und viele tolle andere Specials

**SPORTSPAß CENTER BERLINER TOR,
WESTPHALENSWEG 11**

LIVE-MUSIK



SPORTSPAß TANZPARTY

**SAMSTAG, 31. MÄRZ IN DEN
MOZART-SÄLEN AB 20 UHR**

Mit **JOJO** werden selbst Tanzmuffel wieder wach! JOJO – professionelle Musiker machen Tanzmusik vom Feinsten

sportspaß bietet allen, die mal „richtig“ tanzen wollen, eine tolle Mischung aus Evergreens und Chartbreakern im Standard-Latein-Rhythmus.

**DIE MOZART-SÄLE,
MOORWEIDENSTRASSE 36**



SPORTSPAß TRIFFT SICH

**JEDEN 3. SAMSTAG IM
LIKEDEELER AB 22 UHR**

**FEIERN UND NETTE LEUTE
KENNEN LERNEN**

Kult-Hits der 80er, 90er und das Beste von heute in der neuen Edel-Location auf dem Kiez!

Aktuelle Termine: 18.2. / 17.3. / 21.4. / 19.5.

**LIKEDEELER, GROSSE FREIHEIT 2 /
ECKE REEPERBAHN (ST. PAULI)**

JESSY MARTENS

Text:
Yvonne Schaber

POWERFRAU MIT GRANDIOSER STIMME



Jessy Martens hat gerade ihr viertes und bestes Album veröffentlicht – und feiert damit gleichzeitig ihr Debüt als Songwriterin. Noch bis April füllt die Blues-Sängerin aus Hamburg mit ihren tollen Songs der CD „Brand New Ride“ die Clubs Deutschlands. Ein Event darf dabei natürlich nicht fehlen: Am 17. März spielt sie mit ihrer Band live auf der sportspaß-Party im Edelfettwerk.

In der Musikbranche wird oft gesagt, man habe ein neues Wunderkind entdeckt. Allzu schnell wirft die Medienwelt mit Lobeshymnen um sich. Die Blues-Sängerin Jessy Martens wird derzeit mit Lob überhäuft, bei ihr aber völlig zu Recht. Die 24-Jährige begann ihre Karriere als Schülerin an der Hamburg School of Music. Als ausgebildete Musical- und Gospel-Sängerin entdeckte sie eines Tages ihre Liebe zum Blues,

als sie im legendären Hamburger Cotton Club ein Blues-Konzert besuchte. So verschreibt sie sich mit ihrer großartigen Band heute ganz und gar diesem Genre. „Ich liebe Blues, weil’s einfach ehrlich und authentisch ist“, so Jessy. Angefangen mit Cover-Songs, schreibt sie heute ihre Texte selbst. Die Hamburgerin hat inzwischen 200 Auftritte im Jahr, meistens in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Nebenbei ist sie

übrigens die jüngste Dozentin an der renommierten Stage School of Music in Hamburg. Live aufzutreten ist genau ihr Ding. Ihre Band ist ein eingespieltes Team, bei dem man das Feingefühl für wunderbare Rhythmen von der ersten bis zur letzten Sekunde mitbekommt. „Ich will handgemachte Musik machen, mit guten Musikern auf der Bühne, die super drauf sind und Bock auf die Musik haben“, sagt Jessy über ihre Band. Ihre Jungs unterstützen sie dabei: Roman Werner als Gitarrist, Jan Fischer am Keyboard, Tom Rohloff am Bass und Christian Kolf als Schlagzeuger. Ihre Bandkollegen wissen einfach, wie man tolle Gitarren- und Kontrabassparts hinbekommt! Im Zusammenspiel mit Jessys einzigartiger, souliger Stimme harmonieren sie perfekt. Kein Wunder, dass sie von der Presse mit den großen Stimmen von Amy Winehouse, Bette Midler, Tina Turner und Janis Joplin verglichen wird. Spielt Jessy ihren Charme, ihre Natürlichkeit und ihr Temperament aus, ist das Publikum komplett verzaubert. Das 1,52 Meter kleine Energiebündel wickelt mit ihrer tollen Ausstrahlung und einer Wahnsinns-Stimme Jung und Alt um den kleinen Finger.

Unter die Haut und mitten ins Herz: Das Blues-Genre landet einen weiteren Treffer, denn Jessy schafft mit Leichtigkeit, was andere Künstler krampfhaft versuchen. Das Mädels hat ihren eigenen Stil gefunden. Um es mit den Worten der Holsteiner Allgemeinen Zeitung zu sagen: „Eine gewaltige junge Blues- und Soulöhre.“ Und Jessy wünscht sich für die Zukunft nur eines: „Weitermachen mit dem für mich schönsten Job der Welt.“ Auf der sportspaß-Party wird sie in Kürze zu einer geballten Ladung aus Rock, Blues und Soul zum Tanzen einladen.

MEHR INFOS: JESSYMARTENS.DE

FOTO: Jan Fischer Music

FOTO: Thomas Leiflig

FEINKOST

Text:
Yvonne Schaber

FUNKY-POP AUS HAMBURG

Sie starteten als Hamburger Lokalmatadore, gewannen Band-Battles und spielten schon in vielen ausverkauften Clubs. Das Hamburger Sextett Feinkost kam aus dem Nichts, wird aktuell gehypt und hat sich eine großartige Fanbase aufgebaut. Am 17. März werden die Jungs auch auf der sportspaß-Party im Edelfettwerk tollen, tanzbaren Funky-Pop abliefern.

Bekannt durch ihren Auftritt in Ina Müllers TV-Sendung „Inas Nacht“ Ende 2010 und in der N-Joy Starshow wird Ihnen die Band um Frontmann Julian Sengelmann bei der diesjährigen sportspaß-Party mit einprägsamem, durchaus eigenem Pop-Sound ordentlich einheizen. Auch unter die Haut gehende Balladen werden nicht zu kurz kommen. Neben Sänger Julian gehören zur Hamburger Truppe Gitarrist Leonard Kunstmann, der die Band seit ihrer ersten Stunde mit seinem künstlerisch-individuellen Stil beglückt, Bassist Ralph Klinzmann sowie Fabio Niehaus am Piano, der ebenfalls zuständig für die Vocals ist. Auch Schlagzeuger Sandro Jahn und DJ Oscar Ortega Sánchez gehören zur Band. Im März 2005 gegründet, bildet die Gruppe heute ein eingeschweißtes Team. Julian Sengelmann kennen Sie wohlmöglichst schon aus TV und Film: Neben Christian Ulmen

und Nora Tschirner glänzte der Sänger und Schauspieler im Jahr 2006 in der Kinoproduktion „FC Venus“. Ute Wieland führte Regie, sie brachte auch „Freche Mädchen“ in die deutschen Kinos. Auch in der Vorabendserie „Türkisch für Anfänger“ wirkte der 28-Jährige bereits mit.

Die Sachsener Deutsch-Rock-Band Silbermond ist schon ein großer Fan der Hamburger Jungs. So durften Julian & Co. im Jahre 2006 Silbermond als Vorgruppe auf deren „Laut und gedacht“-Tour unterstützen. Musikalisch gesehen bringt die Band simplen, aber großartigen Pop-Sound an den Mann, bei dem keiner still stehen bleibt. So kam es auch zum Bandnamen. „Feinkost ist ein guter Selbstanspruch. Wenn du so heißt, dann musst du auch gute Musik machen“, so Frontmann Julian. „Ich habe immer am meisten Lust auf das, was ich

gerade am intensivsten mache. Und das ist im Augenblick Musik mit Feinkost.“ Vielseitig und trotzdem stilsicher – Julian und seine Crew beweisen mühelos, wie dieses heiße Unterfangen funktionieren kann. Auf einer Gratwanderung zwischen Pop, Funk, Hip Hop und Soul zeigen die Jungs, dass sie spielerisch ausgefeilte Ohrwürmer zum Besten bringen können. Die einprägsame und charmant klingende Stimme von Frontmann Julian erzählt darüber hinaus in den Songs Geschichten, die dem Publikum vertraut aus dem Herzen sprechen. Die Rechnung wird auch am 17. März aufgehen: Mit vor Ehrlichkeit und Wortwitz strotzenden Texten und dem Talent, die Masse zum Tanzen zu bringen.

Die Hamburger sind eben „allerfeinste Kost“: Mit ihren Songs „Herzrasen“, „Wenn du wiederkommst“ oder „Kann ich mit zu dir?“ zeigen Feinkost, dass sie auf der Bühne zu Hause sind. Ihre Bühnenshow ist mitreißend, die Pop-Songs zum Mitsingen. Am 17. März wird Ihnen ganz sicher ein Auftritt beschert, den Sie so schnell nicht vergessen werden.

MEHR INFOS: FEINKOSTMUSIC.COM

JOJO MUSIK

Text:
Yvonne Schaber„WIR GROOVEN SELBST
TANZMUFFEL WACH“

Am 31. März findet in den schönen Mozartsälen nahe dem Dammtor Bahnhof die sportspaß Tanzparty statt. Hier wird Ihnen JOJO – der Kojak der Tanzsäle – mit seiner Band ordentlich einheizen. Besonders die Paartanz-Fans werden voll auf ihre Kosten kommen!

JOJO steht seit vielen Jahren für ein großartiges, musikalisch breit gefächertes, Repertoire an Unterhaltungs- und Tanzmusik. Ob Evergreens, Swinging Sixties oder wilde 80er – mit seiner Band bietet er ein tolles, individuelles Musikprogramm für Jung und Alt.

Der Hamburger ist in diesem Jahr der Garant für eine stimmungsvolle sportspaß Tanzparty. Hier kommen Fans von



Rumba, Tango, Cha-Cha-Cha und Samba voll auf ihre Kosten. JOJO spielt in seiner vierköpfigen Live-Band Keyboard und Saxophon. Privat tummelt er sich an Hängen, sowohl zum Skifahren als auch zum Paragliding. Übrigens sind alle Bandmitglieder nicht nur musikalisch, sondern auch sportbegeistert. Am Schlagzeug trommelt Michael Brenker. Er ist in seiner Freizeit ein „Yogajünger“, der gerne mit seinem Hund in den Harburger Bergen „Gassi geht“. An der Gitarre swingt und singt Herby, der im Nebenberuf Fitnesstrainer mit Schwerpunkt Tae Bo ist.

Über eine außergewöhnliche und mitreißende Stimme verfügt die exotische Sängerin Gina, deren Repertoire von Tina Turner bis Andrea Berg reicht. Diese vier Profimusiker sind enorm beliebt, weil sie so ziemlich jeden Musikwunsch erfüllen und damit überall für gute Stimmung sorgen. Neben den üblichen Paartanz-Klassikern und ausgefallenen Titeln bietet JOJO selbstverständlich auch Coverversionen von Rock-Klassikern und sogar aktuellen Chart-Hits, wie „Moves Like Jagger“ von der Band Maroon 5.

Durch seine professionelle Ausbildung gelingt es dem in Bergedorf lebenden Bandleader, sich auf jedes Publikum perfekt einzustellen. „Selbst Tanzmuffel musizieren wir wach und garantieren mehr als das taktvolle Wippen des großen Zehs.“ Mit seiner jahrelangen Erfahrung bringt er alle unterschiedlichen Altersgruppen und Musikvorlieben nicht nur unter einen Hut, sondern auch auf die Tanzfläche. JOJO stand mit Stars wie Howard Carpendale, Jürgen Drews, Wolfgang Petry und Chris Roberts auf der Bühne. Für große Gala-Events wird er gerne gebucht, ob „NDR Schlagernacht“ oder Silvesterbälle. Auch bei den Gästen des „Traumschiffs“ und der „AIDA“ sorgte er für ausgelassene Kreuzfahrt-Stimmung. Freuen Sie sich also auf eine unvergessliche sportspaß Tanzparty in den wunderschönen Mozartsälen neben dem Universitätsgelände. Herzlich eingeladen zu unserem Abend sind nicht nur „Tanzprofis“, sondern auch alle, die einfach nur Spaß an Bewegung zu super Klängen haben. Bringen Sie gute Laune mit, den Rest überlassen Sie JOJO mit seiner Band. Wir sind sicher, dass Sie einen ausgelassenen, unvergesslichen Abend haben werden. Denn bei JOJO und seiner Band steht Ihr Spaß an erster Stelle!

MEHR INFOS: JOJO-TANZMUSIK.DEFOTO-RÜCKBLICK
HARBURG-
OPENING

Große und kleine sportspaß-Mitglieder und solche, die es noch werden wollten, freuten sich über das tolle Programm der beiden Eröffnungstage.



SPORTSPASS-BASIC-ANGEBOTE

Text: Kerstin Birk

MIT SYSTEM ZUM ERFOLG

„Step touch!“, „Tap up!“, „Repeater!“ – so schallen die Kommandos aus den Kursräumen. Die Ausführung erfordert volle Konzentration bei den Teilnehmern. Die Bewegungen an sich sind schon anspruchsvoll und ihre individuellen Kombinationsmöglichkeiten machen es nicht unbedingt leichter, dranzubleiben. Wenn man bei jedem Begriff erst einmal überlegen muss, was damit überhaupt gemeint ist, hinkt man schnell hoffnungslos hinterher. Doch nicht verzagen: Es gibt Rettung!



Viele Fäuste für ein tolles Workout

Damit die anfängliche Motivation nicht gleich in Frustration umschlägt, gibt es bei sportspass regelmäßig die Basic-Angebote. In diesen 80 Minuten dauernden Einführungskursen werden die grundlegenden Schritte und Techniken der einzelnen Sportarten ausführlich erklärt und in aller Ruhe geübt. Danach können Sie dann in den regulären Kursen richtig mitmischen! Eine Anmeldung für diese Basic-Angebote ist nur für Kraffit und Step-Aerobic notwendig, da sich hier wegen der benötigten Geräte eine begrenzte Teilnehmerzahl ergibt. Ab einen Monat vor dem Termin können Sie sich hierfür an der Rezeption eintragen. Die Basic-Angebote richten sich ausschließlich an sportspass-Mitglieder und sind kostenfrei. Die Termine finden Sie immer im Programmheft, im monatlich erscheinenden Online-Newsletter, auf der Homepage und als Aushang in den Centern. Also, nicht länger warten, sondern endlich richtig durchstarten! Zum Beispiel beim Fit Fight!

Kursleiterin Nicole heißt uns willkommen zum Basis-Kurs Fit Fight und beglückwünscht uns gleich zu der guten Idee, hierher zu kommen. Sie wird uns in Ruhe das zeigen, was normalerweise im Kurs schnell aufgebaut und impulsiv ausgeführt wird. Fit Fight ist eine Kombination aus Aerobic und verschiedenen Kampfsportelementen. Das bedeutet volle Power! Wer einen gesunden Rücken, gesunde Gelenke und ein gesundes Herz-Kreislaufsystem hat, kann hierbei ideal Stress und Anspannungen abbauen. Das klingt schon mal super! Nicole zeigt uns erst einmal die richtige Ausgangshaltung. Die Fäuste schützen dabei das Gesicht, die Unterarme den Oberkörper, Handrücken und Unterarm bilden eine Linie. Knie und Fußspitzen zeigen in dieselbe Richtung, wir stehen also in einer



leichten V-Stellung. Wichtig: Mit den jeweiligen Bewegungen kraftvoll ausatmen und die Gelenke niemals überstrecken. Soweit, so gut: Jetzt geht es los.

Zuerst lernen wir die vier grundlegenden Schlagtechniken Jab, Crosspunch, Hok und den Upper Cut. Nicole erklärt alles detailliert und zeigt jede einzelne Bewegung in Zeitlupe. Es ist gar nicht so einfach, Arme, Beine, Hände, Füße und den Rumpf zu koordinieren – und Nicole ist eine Trainerin, die ganz genau hinschaut. Das zählt sich aus. Nach und nach finden wir in die neuen Bewegungen, und schon jetzt stelle ich fest, dass es beim Fit Fight nicht nur um das Auspowern geht, sondern auch effektiv die Muskulatur beansprucht wird. Nicole ist zufrieden mit uns. Wir wenden uns den Kicks zu: Front-, Back- und Sidekick fordern unserem Gleichgewichtssinn einiges ab – vor allem, weil der Blick immer mit dem Fuß gehen soll. Dadurch lassen sich schmerzhaft Kontakte mit anderen Mitgliedern vermeiden. Wir führen einen Kick nach dem anderen aus, jeder übt für sich und in seinem Tempo. Die Technik verselbständigt sich langsam, auch die Atmung kommt von allein. Wir sind also bereit, das Ganze jetzt zur Musik zu probieren.

FOTOS: Carsten Schulz

SPORTSPASS-BASIC-ANGEBOTE

Die kostenlosen sportspass-Basic-Angebote gibt es an den Wochenenden in den Bereichen Aerobic, Step Aerobic, Yoga, Pilates, FitFight, Kraffit und Nordic Walking/Walking. Hier werden in 80 Minuten Grundtechniken oder Grundschritte erklärt und geübt. Die jeweiligen Termine finden Sie sowohl im Programmheft als auch im Newsletter und auf der sportspass-Homepage.

SPORTSPASS-SPECIALS

Sie sind daran interessiert, sportlich immer wieder etwas Neues kennen zu lernen und auch einmal ungewöhnliche Sportarten auszuprobieren? Dann informieren Sie sich auch über unsere Specials, die Ihnen an den Wochenenden Abwechslung in den Sportalltag bringen können. Teilnehmen dürfen nur sportspass-Mitglieder. Die Specials sind kostenlos. Sie werden kurzfristig geplant und im sportspass-Newsletter, auf der Homepage und durch Aushänge in den Sportcentern angekündigt.



Trainerin Janne gibt das Tempo vor

LEER IST DAS MEER



Frischer Fisch ist tiefgefrorenem im Geschmack klar überlegen

Vor 150 Jahren haben es sich die Dienstmädchen manchmal vertraglich zusichern lassen, nicht jeden Tag Lachs essen zu müssen. Heute haben wir es geschafft, diese Fischart in Deutschland fast auszurotten, und unsere Meere stehen kurz davor, völlig leer gefischt zu werden. Selbst den extrem langsam wachsenden Arten der Tiefsee geht es jetzt an den Kragen!

Mehr als 4 Millionen Fischereischiffe und davon 1 Million kleine und große Fischtrawler jagen weltweit den letzten Meerestieren hinterher. Die Fischereiflotten schaffen es mühe-los, mit ihren riesigen Schleppnetzen die einzigartige Unterwasserwelt der Tiefsee und auch der flacheren Gewässer in ganz kurzer Zeit zu zerstören. Und sogar dem Krill, der Nahrungsgrundlage für die Tiere der Antarktis, geht es nicht mehr gut. Für die immer schneller steigende Zahl der Fischfarmen wird er als billiges Fischfutter gefangen und Wale, Pinguine, Robben oder Albatrosse haben nicht mehr genug Nahrung, um ihre Jungen aufzuziehen. Selbst die Miesmuscheln in der Nordsee sind durch Überfischung von der Ausrottung bedroht. Meeresschildkröten, Rochen, kleine Wale, Seesterne und Schwämme werden ebenso wie Fische, die das falsche Geschlecht oder die falsche Größe haben oder von der falschen Art stammen, als sogenannter Beifang tot über Bord geworfen. Etwa 40 Prozent der Fangmenge sind für die Industrie wertloser Beifang. Allein in Europa sterben 200.000 Seevögel jedes Jahr in den Fischernetzen.

FISCHFARMEN MACHEN ES NOCH SCHLIMMER

Die vielen Fischfarmen, die jetzt schon fast die Hälfte des weltweiten Angebots an Meerestieren produzieren, machen die Sache leider noch schlimmer. Die Fische in diesen Farmen werden mit Futter gemästet, für dessen Herstellung derzeit weltweit pro Jahr 30 Millionen Tonnen Fisch aus dem Meer gefangen wird! Schon die Aquakulturen in Norwegen und Schottland, in denen die Lachse gezüchtet werden, haben das Ökosystem in diesen Regionen durch den riesigen Eintrag von Kot, Futterresten, Antibiotika, Anabolika und Schwermetallen stark geschädigt. Im Mittelmeer werden die letzten Thunfische als Jungfische gefangen und in riesigen Käfigen gemästet. Bis zu ihrer Schlachtung fressen sie zwanzigmal so viel Futter wie ihr Schlachtgewicht beträgt. Dieses Futter stammt aus dem Fang anderer kleinerer Fische, die nur zum Füttern der beim Verkauf enorm teuren Thunfische gefangen werden. Sehr schlimm ist der Raubbau an der Natur durch die extrem wachsende Zahl an Zuchtteichen für billigst produzierte Garnelen und Fische in Ländern wie Thailand, Vietnam, China, Indonesien und Bangladesch sowie anderen Staaten Südostasiens, die dann bei uns als angebliche Delikatessen auf dem Tisch landen. Die auch wegen des Küstenschutzes unverzichtbaren Mangrovenwälder gehören zu den artenreichsten Gebieten der Erde. In Thailand sind diese schon zu 90 Prozent zerstört worden, um dort Aquakulturen einzurichten. Auf Feldern werden riesige Mengen von Zuchtgarnelen und Fischen gehalten, die mit Hormonen und Antibiotika vollgestopft sind, damit sie noch schneller wachsen und trotz der unglaublich schlechten Lebensbedingungen nicht krank werden. Für die bei uns beliebten Pangasiusfilets vegetieren bis zu 150 Tiere pro

FOTOS: istockphoto (1), fotolia (1)

Kubikmeter während der etwa acht Monate bis zur Schlachtung in einem Dreckwasser, das zum Himmel stinkt. Das wird dann auch noch nach der „Ernte“ der Fische entweder auf die umliegenden Reisfelder geleitet oder es verdrückt die Flüsse völlig.

NUR GUTER FISCH IST GESUND

Eigentlich ist Fisch gesund, weil er viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthält. Wenn Sie deshalb auch weiterhin Fisch oder andere Meerestiere essen wollen und sich selbst, sowie auch der Umwelt, Gutes tun möchten, dann essen Sie seltener Fisch, dafür aber guten und deswegen leider meistens auch teuren. Bei den heimischen Fischarten können Sie gern Karpfen, Forelle, Hering, Makrele oder Zander kaufen. Grundsätzlich nicht auf den Tisch sollten alle Tiefseefische und viele andere Arten wie Aal, Dornhai, Scholle, Seehecht, Rotbarsch und auch der beliebte Seelachs kommen. Leider sind auch Zertifikate, wie das weit verbreitete MSC-Siegel, eher wenig dazu geeignet, Ihr schlechtes Gewissen beim Kauf von Fisch aus der Tiefkühltruhe zu beruhigen. Auch hier wird die zerstörerische Grundschleppnetzerei angewandt und die Kontrolle der unter diesem Siegel angeblich nachhaltigen Fischerei ist viel zu lasch, um wirkungsvoll sein zu können. Auf der Greenpeace-Homepage unter www.greenpeace.at/fisch-ratgeber können Sie sich aktuell über die Empfehlungen der Experten informieren, welchen Fisch Sie (noch) kaufen können. Wichtig ist aber, dass die Produkte in der Fischhandlung oder im Supermarkt ausreichend gekennzeichnet sind, um Ihnen eine Orientierung zu ermöglichen. Hier sollte der Name, das Fanggebiet oder das Land der Fischfarm, die genaue Ortsangabe und die Fangmethode oder die Methode der Aquakultur aufgeführt



Viele Fische enden als wertloser Beifang

sein. Sie sollten auch darauf achten, dass keine Zusatzstoffe in den Tiefkühlprodukten enthalten sind. Denn durch die Zugabe von Phosphaten, Zitronensäure und anderen Wasser bindenden Mitteln wird die Verkaufsmasse und damit der Profit für die Unternehmen um bis zu 20 Prozent gesteigert! Einen Hoffnungsschimmer gibt es allerdings. Die großen Handelsketten schneiden in der Bewertung der Tiefkühlprodukte, die Greenpeace in den letzten Jahren vorgenommen hat, von Jahr zu Jahr besser ab. Im letzten Ranking, das im Dezember 2011 veröffentlicht wurde, lag „Kaufland“ an der Spitze, die Edeka-Tochter „Netto“ war das Schlusslicht, während die anderen Discounter „Aldi“ und „Lidl“ deutlich besser bewertet wurden. Einen „guten“ Standard hat aber noch kein Unternehmen erreicht.

Beim Kauf von Fisch gilt generell: Frischfisch ist tief gefrorenem Fisch im Geschmack überlegen. Und wie sollte der Frischfisch aussehen, wenn Sie ihn kaufen? Frisch ist er, wenn die Haut natürlich glänzt, die Schuppen fest sitzen und die Augen klar sind. Die Kiemen müssen dunkelrot und elastisch sein. Beim Tiefkühlfisch ist natürlich das Haltbarkeitsdatum besonders wichtig. Eisblumen in der Verpackung, Frostbrand oder Fischgeruch sollten Sie immer vom Kauf abhalten.

„FISCH NACH ALTER HAMBURGER PRÄGUNG“

Die Fischhandlung Schlüter in Eimsbüttel gibt es bereits seit 1933. Der traditionelle Familienbetrieb hat sich besonders auf Frischfisch spezialisiert – auch wenn das heutzutage nicht mehr ganz so leicht ist. sportspass war vor Ort und hat mit Geschäftsführer Jürgen-Ulrich Schlüter über die Qualität von Frischfisch, Fangquoten und den Öko-Boom gesprochen.



Fisch-Spezialist Schlüter: „Verzehrfertige Ware wird immer beliebter“

➤ **Herr Schlüter, Sie führen die Fischhandlung nun in zweiter Generation. Erzählen Sie doch mal aus Ihrer persönlichen Erfahrung: Muss guter Fisch immer teuer sein?**

Frischer Fisch hat seinen Preis. Das ist bekannt. Allerdings kann man dem entgegenwirken und darauf achten, saisonal Fisch zu kaufen. Besonders zur Heringszeit im Frühjahr an der Ostsee oder im Nachsommer an der Nordsee ist zum Beispiel Hering auch für einen schmalen Geldbeutel erschwinglich. Matjes hat seine beste – und günstigste – Zeit gegen Ende Mai zu Beginn der Matjes-Saison.

➤ **Woher bekommen Sie Ihren Fisch?**

Wir bestellen täglich frische Ware. Wir haben feste Lieferanten, mit denen wir seit Jahrzehnten zusammen arbeiten. Hauptsächlich kommt unser Fisch aus der nördlichen Region, meist aus Dänemark. Durch kurze Lieferwege und ein intelligentes System dauert es nur einen halben Tag bis die frischen Fische aus den Fangnetzen in Hamburg sind. Einiges hole ich auch traditionell selbst vom Hamburger Fischmarkt. Die meisten Fische sind aus den Tief-, Hoch- und Küstenseen. Aber ganz ohne Fischfarmen geht es leider auch nicht mehr, dafür ist die Nachfrage zu groß. Forellen und Karpfen bekommt man anders fast gar nicht mehr.

➤ **Was sagen Sie zu den aktuellen Greenpeace Empfehlungen zum Fischfang?**



Greenpeace ist ja immer sehr kritisch. Ich finde die EU ist auf einem sehr guten Weg, was die Fischerei angeht. Auch die Fangquoten werden regelmäßig diskutiert und dem aktuellen Fischbestand angepasst. Der Hering hat sich zum Beispiel bereits erholt. Und auch Dorsch aus der Ostsee gibt es wieder reichlich. Das war nicht immer so. Nach der Wiedervereinigung war die Elbe quasi tot. Nun floriert dort das Leben wieder. Grundsätzlich stimme ich Greenpeace aber zu: Der Mensch greift viel zu stark in die Natur ein. An ökologischen Engpässen oder Fischsterben ist allerdings nicht immer die Fischerei schuld. Gerade der Handel, die Logistik oder Baumaßnahmen wie die Elbvertiefung schädigen das Ökosystem und fördern das Fischsterben.

➤ **Wie hoch ist der Anteil der Meerestiere aus unserer Region, die Sie anbieten?**

Etwa Dreiviertel unserer Fische kommen aus der erweiterten skandinavischen Region.

➤ **Sie bezeichnen sich selbst als Geschäft nach alter**

Hamburger Prägung und bieten daher hauptsächlich Frischfisch aus der Region an. Achten Sie auch darauf, dass dieser ökologisch nachhaltig gefischt wurde? Die Tendenz geht ja dahin, dass unsere Meere bald leer gefischt sein werden.

Diese Tendenz gibt es schon lange. Ich bin bereits seit 46 Jahren im Geschäft. Man dachte schon damals, dass unsere Meere bald leer sind. Ich bin der Meinung, dass man nachhaltig fischen sollte – also nur so viel entnimmt, wie auch nachwachsen kann.

➤ **Der Trend geht zum „gesund essen“. Haben sich die Gewohnheiten der Gäste verändert?**

Ja, allerdings. Ob das gesünder ist oder nicht, lässt sich diskutieren, aber die Kunden fragen vermehrt nach verzehrfertiger Ware. Die wenigsten wollen sich den Fisch zu Hause noch selbst zubereiten. Daher bieten wir nun auch selbst gemachte Salate und bereits geräucherte Waren an. Außerdem gibt es fertige Gerichte als Mittagstisch.

➤ **Welche Fischarten werden am meisten gekauft?**

Beim Mittagstisch ist Rotbarsch- oder Fischfilet mit Kartoffelsalat das Lieblingsgericht unserer Kunden. Im direkten Verkauf wird viel Hering oder Scholle gekauft.

➤ **Es gab viele Negativschlagzeilen in Bezug auf Fisch. Sind Ihre Kunden dadurch verunsichert?**

Im Verkauf spüren wir diese Schlagzeilen nicht besonders. Die meisten Kunden kennen uns bereits lange und wissen, dass wir regionalen Frischfisch anbieten. Die skandalanfälligen Arten wie Pangasius oder Viktoriabarsch gibt es bei uns zum Beispiel gar nicht. Diese Fische kommen aus Vietnam beziehungsweise Afrika und werden nur tiefgefroren geliefert. Damit sind die sowieso uninteressant für uns. Gerade junge Kunden sind aber natürlich verunsichert. Die lassen sich grundsätzlich schnell durch die Medien beeinflussen. Aber niemand will auf Gewohntes verzichten. Fragt ein Kunde also nach Krabben, ist aber mit der fragwürdigen Aufzucht in Aquakulturen unzufrieden, rate ich ihm, Krabbenfleisch aus der Nordsee zu essen. Hier wird der Wildfang mit Fallen gefischt. Unsere Region bietet viele tolle Alternativen zu Zuchtfarmen.

➤ **Welche Fische kann man noch ohne Bedenken kaufen?**

Ohne Bedenken kann man stets Hering, Scholle, Seezunge, Kabeljau oder Dorsch aus unserer Region essen.

Käthe u. Julia Schlüter Fischhandel GmbH, Stellingergang 26 (Eimsbüttel), O: Mo+Sa 8-13 h, Di-Fr 8-18 h, T: 040 407051

RATGEBER WO GIBT'S DEN BESTEN FISCH?

Nicht nur die Fische sterben langsam aus, auch die Fischgeschäfte gibt es schon lange nicht mehr an jeder Ecke. **sportspass** gibt Ihnen Tipps, wo Sie in Hamburg guten Fisch frisch kaufen können oder wo Sie entweder direkt im Laden oder im kleinen Bistro leckere und günstige Fischgerichte genießen können.



Hamburg gilt als Fisch-Metropole Deutschlands

FISCHGESCHÄFTE

FISCH BÖTTCHER

in Winterhude ist eines der ältesten Fischgeschäfte in Hamburg. Es wird schon in der 3. Generation geführt. Leckere, selbst hergestellte Salate und bis zu 35 Sorten Fisch werden am Mühlenkamp angeboten. Die Kunden sind sowohl vom Angebot als auch von der freundlichen Bedienung begeistert.

Mühlenkamp 17, Tel. 2708077

FISCHFEINKOST THOMAS GEISLER,

der kleine Laden in der „Fuhle“, bietet eine große Auswahl stets frischer Ware. Rundherum zufrieden sind die Kunden in Barmbek mit der Qualität der selbst gemachten Salate, des frischen und des geräucherten Fisches sowie mit der Freundlichkeit des Personals.

Fuhlsbüttler Straße 137, Tel. 615703

FISCHLÄDEN MIT MITTAGSTISCH

Und bei den nächsten Fischgeschäften, die wir vorstellen, bekommen Sie auch noch leckere Gerichte als Mittagstisch angeboten.

EFFENBERGER in Ottensen ist ideal, wenn Sie Bio-Fisch kaufen wollen. Dieser wird entweder unter ökologisch vertretbaren Bedingungen gefangen oder stammt aus kontrollierten, biologischen Farmen. Auch die Zutaten zum Mittagstisch bezieht Effenberger aus biologischem Anbau. Die Kunden in Ottensen und die des Fischmobils, mit dem Effenberger auf zahlreichen Märkten vertreten ist, sind begeistert.

Erzberger Straße 14, Tel. 397333

SCHLÜTERS FISCHHANDEL in Eimsbüttel verkauft seit über 75 Jahren Fisch. Die angebotenen Fischprodukte sind frisch und die selbst hergestellten Salate sehr lecker. Auch die sehr gut schmeckenden Angebote des Mittagstischs lassen die Menschen auf dem Stellingter Weg manchmal bis auf die Straße Schlange stehen.

Stellingter Weg 26, Tel. 408802

FISCHFEINKOST GEISSEN am Eppendorfer Weg sorgt dafür, dass die Leute in Eppendorf und in Hoheluft mit frischem Fisch versorgt werden. Im kleinen Eckladen gibt es neben leckeren Mittagsgereichten auch sehr gut sortierten, frischen Fisch von hoher Qualität.

Eppendorfer Weg 180, Tel. 4201856

IM FISCHHAUS NEPTUN in der Nähe des S-Bahnhofs Holstenstraße finden Sie Fisch in bester Qualität sowie wunderbare, selbst gemachte Salate. Die wechselnden Gerichte sind super günstig.

Holstenstraße 185, Tel. 4399418



FOTOS: Carsten Schulz, Hasephoto (1)



Gut und günstig:
Güny's in der Schanze

FISCHBISTROS

Normale Fischrestaurants sind Ihnen zu langweilig? Sie möchten wunderbar frischen Fisch in uriger Atmosphäre und sehr preiswert essen? Dann haben wir noch drei besondere Tipps für Sie.

GÜNY'S FISCHSCHNELLRESTAURANT im Schulterblatt ist zum Glück den trendigen Veränderungen in der Schanze noch nicht zum Opfer gefallen. Die vielen Fans des kleinen Restaurants sind vom Angebot, vom Geschmack und von der netten Bedienung begeistert. Hier gibt es top-frischen Fisch mit leckeren Zutaten zu kleinen Preisen.

Schulterblatt 10, Tel. 43092020

DIE VEDDELER-FISCHGASTSTÄTTE ist weit über die Veddel und Wilhelmsburg bekannt und feiert im nächsten Jahr ihr 80jähriges Bestehen. Die kleine, urige Gaststätte ist „Kult“ bei den Fischliebhabern. Die Innenausstattung im Stil der 50er sowie die Qualität und Quantität der auf der sehr übersichtlichen Karte angebotenen Speisen sind schon legendär.

Tunnelstraße 70, Te. 786389

BEI HUMMER PEDERSEN am Fischmarkt wirkt die Einrichtung auch einfach, aber doch gemütlich. Eigentlich ist es ein Fischgroßhandel mit angeschlossenen Restaurant. Hier isst man an der Quelle, super-frisch und lecker und sogar den Hummer gibt es hier zum kleinen Preis. Das Personal ist freundlich und die Auswahl groß.

Große Elbstraße 152, Tel. 52299390

RÜCKENSCHMERZEN – WAS NUN?

„Nun auch ich?“, fragen sich viele. „Gehöre ich nun auch zu der großen Bevölkerungsgruppe die dieses Problem hat?“ Statistisch gesehen haben etwa drei Viertel der Bevölkerung in der Bundesrepublik in den letzten 12 Monaten mindestens einmal, häufig sogar mehrmals Rückenschmerzen gehabt. Was tun, wenn es auch Sie trifft?

Unter Rückenschmerzen werden überwiegend Schmerzen in der Lenden- und Gesäß-Region verstanden. Aber auch Probleme in der Brust- und Halswirbelsäule werden häufig unter dem Oberbegriff „Rückenschmerzen“ mit einbezogen. Rückenschmerzen sind nachweislich die Nummer 1-Ursache für Arbeitsunfähigkeiten – Rehabilitationen – Berufsunfähigkeit und Berentung.

Rückenschmerzen sind aber nicht gleich Rückenschmerzen, denn die Fachleute unterteilen die Beschwerden in „nicht spezifische“ und „spezifische Rückenschmerzen“. Als nicht spezifisch werden fast 85 Prozent der Rückenschmerzen bezeichnet, zum Beispiel Schmerzen ohne eindeutige Ursachen in der bildgebenden Untersuchung oder bei der neurologischen Untersuchung. Es gibt keine klare Schmerzausbreitung oder Gefühlsstörung in nervenwurzelzuordnenbaren Regionen. Dem gegenüber stehen die spezifischen Rückenschmerzen, die beispielsweise durch Bandscheibenvorfälle, Verengung des Rückenmarkkanals, osteoporotische Frakturen, Infektionen und/oder Tumore verursacht werden. Der Nachweis wird häufig über Rönt-

genaufnahmen oder Schichtbilduntersuchungen (MRT/CT usw.) geführt.

Weiterhin werden die Schmerzen in akute, subakute und chronische Schmerzen unterteilt. Unter akut werden Verläufe von unter 6 Wochen Dauer, subakut 6 bis 12 Wochen und chronisch dann über 3 Monate Dauer verstanden. Diese Einteilungen haben entscheidenden Einfluss auf die einzuschlagenden Therapien, je länger der Verlauf, um so komplizierter und aufwändiger müssen die Maßnahmen sein.



Volkserkrankung:
Rückenschmerzen

GLÜCKSHORMONE DURCH SPORT

Hier kommt nun endlich der Sport ins Spiel. Eine Möglichkeit, durch sinnvolle, angemessene Aktivitäten, Muskelaufbau und Muskelausdauer zu trainieren und durch Bewegung die allgemeine Stimmung bewusst zu verbessern.

Bei einem angemessenen körperlichen Training werden hormonähnliche Substanzen vermehrt in die Blutbahn ausgeschüttet und damit ein Wohlgefühl bewirkt. Durch eben dieses Wohlgefühl

wird auch die Schmerzwahrnehmung beeinflusst. Jeder hat ja schon diese Erfahrung machen können – je besser und ausgeglichener die Stimmungslage ist, um so einfacher der Umgang mit Schmerzen. Unter diesen Voraussetzungen können auch stärkere Schmerzen toleriert werden. Es ist also doch etwas dran an der Droge Sport und an der Behauptung, dass Dinge, die Spaß machen, etwas Positives bewirken, auch dadurch, dass Tätigkeiten, die Spaß machen, fast immer regelmäßiger und konsequenter durchgeführt werden, als Handlungen, die nur vernünftig sind.

Sport kann also helfen, spielerisch Verspannungen zu lösen, denn durch Bewegung und Dehnung werden Muskelverhärtungen reduziert und es kann Stress abgebaut werden. Die Durchblutung wird verändert, der Abtransport von giftigen Schlackenstoffen wird beschleunigt und die Regeneration durch die schnellere Zufuhr von sogenannten Reparaturstoffen begünstigt.

WELCHE SPORTARTEN SIND HILFREICH?

Aber welche Sportarten können bei Rückenschmerzen helfen? Wann ist Sport allein ausreichend, wann sind Kombinationen mit ärztlich empfohlenen oder verordneten Maßnahmen angezeigt? Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass Sport in angemessener Intensität auf jeden Fall bei akuten Problemen vertretbar ist. Bei subakuten oder sogar chronischen Beschwerden sollten Maßnahmen unter ärztlicher Anleitung kombiniert werden (Krankengymnastik, Medizinische Trainingstherapie sowie Reha-Sport).

Es wird immer eindeutiger belegbar, dass die früher fast regelmäßige Verordnung der Schonung eher zur Schmerzchronifizierung und damit gegebenenfalls zum sozialen Rückzug führen kann. Statistisch ist davon auszugehen, dass 80 bis 90 Prozent aller Rückenschmerzen innerhalb von 4 bis 6 Wochen abklingen – sowohl mit, als auch ohne Therapie. Belegbar ist, dass zu viel Schonung – inklu-



sive passiver Maßnahmen – den Krankheitsverlauf eher verlängert. Wichtig ist dabei auch die Bewertung der Beschwerden durch die ärztliche Behandlung, vor allem durch Krankschreibungen, passive medizinische Leistungen und die teilweise übermäßig ausgeweitete Apparatedizin, ohne damit nachhaltige Konsequenzen hin zu aktiven Therapien zu bewirken.

Wer mit unspezifischen Rückenschmerzen wie ein Schwerkranker behandelt wird, mutiert dann auch zum Kranken und verhält sich entsprechend. Der Leitsatz: „Bleib aktiv und beweglich“ ist daher ohne Abstriche gültig, in der Therapie verlieren dadurch passive Maßnahmen zunehmend an Bedeutung.

WELCHE SPORTMÖGLICHKEITEN KÖNNEN HELFEND WIRKEN?

- gezieltes Krafttraining über ein auf die Beschwerden abgestimmtes Trainingsprogramm, welches den ganzen Körper einbezieht und nicht nur die Bauch- oder Rückenmuskulatur.
- Ausdauertraining in Form von Radfahren, Joggen, Schwimmen, Walking (besonders Nordic Walking durch gezielte Einbeziehung der oberen Extremitäten).
- Rückenschulpräventionskurse zum Erlernen von gezielten Bewegungsübungen, um Rückenprobleme vorzubeugen, bereits vorhandene Beschwerden zu überwinden und chronische Schmerzen zu vermeiden.
- meditative Sportarten wie Yoga, Tai Chi und Qigong bewegen nicht nur den Geist, sondern auch den Körper.

„Unter dem Dach“ von sportspass finden Sie für jeden Leistungsstand ein entsprechendes Angebot, sei es nun im Bereich Sport, als auch im Fitnessbereich. Erfahrene Trainer stehen Ihnen zur Verfügung und sorgen dafür, dass Sie auch wirklich Ihren Spaß bei sportspass finden. Wenn das nicht ausreicht, steht Ihnen das Reha-Zentrum Harburg direkt am Wochenmarkt gerne zur Verfügung.

Hans-Jörg Friehoff, Ärztlicher Leiter Reha-Zentrum Harburg, Facharzt für Orthopädie, info@reha-harburg.de, Tel 040 / 766 55 06, Sand 18-22, 21073 Harburg





FIT IM ALLTAG Text: Kerstin Birk

MENSCH BEWEG DICH!

Es gibt viele gute Gründe dafür, Sport zu treiben: Sowohl Körper, Geist und Gehirn profitieren davon, wir bauen Stress ab und natürlich verbrennen wir dabei Energie. Das ist allgemein bekannt. Trotzdem finden wir zu selten die Zeit für ein intensives Training. Doch mit einem aktiven Alltag kann man das gut ausgleichen. sportspaß gibt Tipps, wie das ganz leicht gelingt.

UNTERWEGS

➔ Altbekannt, aber trotzdem gern verdrängt: die Treppe. Immer wieder ertappen wir uns auf ihrem rollenden Pendant oder im Fahrstuhl. Doch damit ist nun Schluss, denn hier wartet direkt ein ideales Oberschenkel-Po-Training auf uns, das mit sieben bis zehn Kalorien pro Minute ähnlich viel Energie verbraucht wie Kraulschwimmen oder Mountainbiken. Sie haben den Wocheneinkauf auf dem Rücken oder das Kopierpapier für die ganze Etage im Arm und müssen ganz nach oben? Umso besser!

➔ Fahrrad fahren ist umweltfreundlich und gerade in der Stadt ungemein praktisch, weil es einem die lästige Parkplatzsuche erspart. Es ist gleichzeitig auch ein ge-

lenkschonendes HerzKreislauftraining, das man ideal mit dem Weg zur Arbeit kombinieren kann. Wenn es doch der Bus sein soll: möglichst freihändig stehen, dann müssen die Muskeln arbeiten. Steigen Sie zudem gern eine Station früher aus und bewältigen den Rest der Strecke im zügigen Fußmarsch. Sie fahren mit dem Auto? Dann sparen Sie sich die nervenaufreibende Suche nach einem Parkplatz, der möglichst nah an Ihrem Ziel liegt. Nehmen Sie lieber einen, der etwas weiter weg ist und genießen Sie den Rest der Strecke zu Fuß.

ARBEIT UND FREIZEIT

➔ Jeden Tag viele Stunden sitzen – das ist keine Seltenheit in einem typischen Bürojob. Bringen Sie auch hier so oft wie möglich Bewegung rein: Gehen Sie direkt zu dem Kollegen, anstatt ihn anzurufen. Das Telefonieren lässt sich gut im Stehen erledigen, dabei können Sie auf die Zehenspitzen gehen oder auf einem Bein balancieren. Und in der Mittagspause: da gehen Sie eine Runde um den Block spazieren. Darüber freuen sich nicht nur Ihre Bandscheiben, die frische Luft pustet auch den Kopf wieder frei.

➔ Verabreden Sie sich zum Plauderstündchen nicht im Restaurant oder auf der Couch zu Kaffee und Kuchen, sondern lieber zu einem ausgiebigen Spaziergang oder zu einem gemeinsamen Kursbesuch bei sportspaß.

ZU HAUSE

➔ Auch beim Fernsehen können wir aktiv werden. Die vielen Werbepausen zum Beispiel bieten sich für ein paar Liegestütze, Crunches, Kniebeugen oder andere Übungen aus dem Sportkurs an. Holen Sie sich doch das eingestaubte Fahrradergometer aus dem Keller und radeln Sie beim Filmgucken oder laufen Sie während der Nachrichten locker auf der Stelle, springen Sie Seil oder leihen sich den Hula-Hoop-Reifen Ihres Kindes aus.

➔ Keine Frage, Haus- und Gartenarbeit ist oftmals eher eine lästige Pflicht als Kür, doch gerade hier bieten sich auch zahllose Gelegenheiten, den Körper zu bewegen. Betten beziehen, Staubsaugen oder Unkraut jäten haben durchaus trainingrelevantes Potential. Den netten Nebeneffekt, dass das Haus sauber und der Garten behaglich ist, gibt es dabei sogar noch dazu. Wenn es um einfache handwerkliche Aufgaben geht, lohnt es sich sogar dreifach, selbst aktiv zu werden. Man nutzt seine Muskeln, spart Geld und fordert die grauen Zellen. Also ändern Sie Ihre negative Haltung zu diesen Tätigkeiten und gehen sie diese in Zukunft mit doppeltem Elan an.



EXTRA TIPP Haben Sie unter der Woche einfach zu wenig Zeit und Energie? Dann planen Sie das Wochenende draußen aktiv: Genießen Sie eine Fahrradtour oder einen ausgiebigen Spaziergang. Viel Spaß bietet Ihnen je nach Wetter das Schlittschuhlaufen oder das Inline skaten. Wenn es wieder wärmer ist, können Sie bei einer Tour mit dem Paddelboot oder beim Federball, Frisbee oder Volleyball Spaß, Geselligkeit und einen Gesundheitsbonus effektiv zusammen bringen.

Wenn Sie mehr wissen wollen, wie viele Kalorien die einzelnen Bewegungsarten verbrauchen, bei www.fitrechner.de/berechnung-kalorienverbrauch können Sie sich genau darüber informieren.



FOTOS: istockphoto

10% Rabatt für sportspaß-Mitglieder!

So viel Spaß macht Gesundheit!
www.vtf-aktivprogramm.de

Bei den VTF-Wochenendreisen stimmt einfach alles – von der Lage an Ost- und Nordsee, über die Top-Hotels bis zu den Fitness- und Erlebniskomponenten.

Professionelle TrainerInnen betreuen Sie nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ein kontofreundliches Premium-Paket kostet z.B. nur € 255,- für ein Wochenende im 4*Hotel an der Ostsee inkl. zwei Übernachtungen im DZ, Vollpension, sieben Fitnesskursen, kostenloser Schwimmbad- und Saunanutzung.

Sie können sogar für spezielle Programme einen Zuschuss von etwa 75,- € erhalten, denn einige Hamburger Ersatzkassen haben einige VTF-Programme als Präventionsmaßnahme anerkannt.

Neugierig geworden? Rufen Sie uns an oder bestellen Sie im Internet den Gesamtkatalog:
VTF-Bildungswerk | 040/4 1908-246 | arens@vtf-hamburg.de | www.vtf-aktivprogramm.de



AKTUELLE AUSSTELLUNGEN

Text:
Carolin Janssen

DAS SOLLTEN SIE SEHEN

Museumsbesuche waren in der Schule der Graus vieler Schüler. Dass es aber nicht immer um staubtrockene Gemälde oder alte Münzen gehen muss, das beweisen diese tollen Ausstellungs-Highlights, die Sie in 2012 besuchen sollten.

ALLES IM FLUSS.
EIN PANORAMA DER ELBE

Wollten Sie auch schon immer mehr über den Lieblingsfluss der Hanseaten, die Elbe, wissen? Das Altonaer Museum zeigt Ihnen anhand des Elbabschnitts zwischen Altona und Schulau die Entwicklung dieser Flussregion. Sowohl die Kunst- und Kulturgeschichte, als auch die wirtschafts- und naturhistorischen Veränderungen der vergangenen 250 Jahre werden hier genauer betrachtet. In fünf großen Abschnitten erhalten Sie einen multiperspektivischen Blick auf die Elbe und ihr Verhältnis zur Region Altona. Der Ausstellungsbereich „Auf dem Fluss“ dokumentiert in themenspezifischen Containern die bedeutende Rolle der Schifffahrt für die Geschichte des Stadtteils. Der Raum „Aus dem Fluss“ widmet sich der Entstehung und den Hintergründen der Hafenerweiterung und der damit verbundenen Zwangsumsiedlung in Altenwerder. Den Abschluss bildet der Ausstellungsbereich „Im Fluss“, der sich mit der Elbe als Lebensraum und dem Themenbereich der Fischerei auseinandersetzt.

Bis 10.6. Altonaer Museum, Museumstr. 23 (Altona),
W: altonaermuseum.de



Maritimes Museum
in der Hafencity

DIE LANGE NACHT DER MUSEEN

Bereits zum 12. Mal findet dieses beliebte Kulturevent in Hamburg statt. Auch dieses Jahr warten die fast 50 beteiligten Museen und Ausstellungshäuser wieder mit einem breit gefächerten Angebot auf: Ausstellungen, Führungen, Kulinarisches, Musik, Tanz, Film – hier bekommen Sie einiges geboten und für jeden Geschmack ist etwas dabei. Im letzten Jahr gab es in einigen Einrichtungen erstmals „Nachhaltigkeits-Pavillons“ und sogar einen Jahrmarkt. Ganz frisch und erst zum zweiten Mal mit dabei präsentiert sich auch das St. Pauli Museum mit Bildern, Filmen und Geschichten rund um den Stadtteil mit der berühmt-berüchtigten Reeperbahn. Das besondere Bonbon: Die Eintrittskarte zur Langen Nacht gilt an beiden Tagen. Damit man auch möglichst viel sehen kann in einer Nacht, werden eigene Museums-Buslinien zum Transport bereitgestellt. Ausgangs- und Umsteigepunkt ist der Lohseplatz in der Hafencity. Wer will da noch früh schlafen gehen?

28. April, diverse Orte, ab 18 Uhr, W: langenachtdermuseen-hamburg.de

FOTOS: Ulrike Pfeiffer (1)

VOM TATORT INS LABOR

Vieles, was Rechtsmediziner in ihrem Alltag zu sehen bekommen, liegt jenseits unserer Vorstellungskraft: Vom Tatort zur Obduktion, ins Labor und schließlich bei der Sachverständigentätigkeit im Prozess vor Gericht. Hier werden auch diverse Tatwerkzeuge und beschlagnahmte Gegenstände präsentiert.

Bis 20.4. Medizinhistorisches Museum, Schedestr./Ecke Frickestr. (Eppendorf), W: uke.de/medizinhistorisches-museum

UDO – DIE AUSSTELLUNG

Spätestens nach seinem eindrucksvollen „MTV Unplugged Konzert“ ist Udo Lindenberg wieder in aller Munde. Fans können nun den Menschen hinter der Kunstfigur näher kennen zu lernen. Das Museum für Kunst und Gewerbe zeigt seine Ausstellung als Gesamtkunstwerk aus Rock'n'Roll, Coolness, Malerei und Zeitgeschichte – mit vielen privaten Gegenständen. Insgesamt sind mehr als 400 Exponate zu sehen, darunter einige selbst gemalte Bilder von Lindenberg sowie Lieder, Interviewausschnitte, Texte und Fotografien.

Bis 11.3. Museum für Kunst und Gewerbe, Steinortplatz 1 (St. Georg),
W: mkg-hamburg.de



MILLERNTOR GALLERY

Dass Kunst und Fußball gut zusammen passen, beweist die Millerntor Gallery, die Ende 2011 direkt im Stadion des FC St. Pauli öffnete. Die Trinkwasserinitiative Viva con Agua präsentiert die weltweit erste dauerhafte soziale Kunst-Galerie in einem Fußballstadion! Hier bekommen Sie eine wilde Mischung aus Kunst, Kultur, Literatur & Musik von zum Teil bekannten Künstlern wie Bela B und Michael Pahl präsentiert. Zusätzlich sind zwei größere Vernissagen im Jahr zu neuen Ausstellungen geplant: Die erste am Weltwassertag am 22. März und die zweite im Rahmen des Reeperbahn Festivals.

Seit dem 22.9., St. Pauli Millerntorstadion, Südtribüne/Ecke Haupttribüne, Heiligengeistfeld 1 (St. Pauli), Eintritt frei, W: vivaconagua.org

Zeichnungen: www.brittanemains.de

Eisfabriken auf St Pauli

Gegessen im Hafen

Pionier auf des Überfahrt

Neu interpretiert in Amerika

GOOT

hamburg

Das legendäre
Rundstück warm.
Gibt's hier!

GOOT – Finest Cuts

Das Hamburger Bistro,
direkt beim Chilehaus

Depenau 10 · 20095 Hamburg
T. 040. 67 30 61 71
www.goot-hamburg.de



AUSGEH-TIPPS

HAMBURG BEI NACHT

Bei sportspaß trainieren alle Altersgruppen. Dementsprechend bunt sind die verschiedenen Vorlieben beim Ausgehen. Flirten, chillen, feiern – hier finden Sie die After-Sport-Hotspots der Stadt!

Texte: René Meusel

➔ Saturday Live

Für Live-Musik-Fans ab 20

Nach stolzen 20 Jahren hat sich die

Grande Dame der Hamburger Nachtclubs eine Rundumneuerung gegönnt. Die neue Fensterfront bietet einen schönen Blick auf die nächtliche Reeperbahn. Erfrischend ist auch das neue, tolle Live-Programm an den Samstagen. Hier spielen angesagte Live-Bands die Klassiker der vergangenen Jahrzehnte und aktuelle Hits. Besonders zu empfehlen: Cosmo-Pauli. Die 5-köpfige Band unter der Leitung von Robin Fuhmann spielte auch schon bei der sportspaß Sportnacht und heizt nun im Angie's ein.

Samstags, Angie's Nightclub, Spielbudenplatz 27 (St. Pauli), ab 22 Uhr, 10 €, W: tivoli.de

➔ Diamond Nights

Für Live-Musik-Fans ab 30

Soul-Diva Terri Green lädt jeden 2.

Donnerstag im Monat zum After-Work-Abend ins Café Keese. Musik-Liebhaber, Musiker und Tanzfreunde erwartet ein lässiges Programm aus Musik, Tanz, Show und Entertainment. Songs erklingen im kräftigen Motown-Sound, gespielt von Terris Musikern und vielen Special-Guests. Tatsächlich steht die füllige Powerfrau den Originalen der Soul-Klassiker in nichts nach und sorgt mit ihrer charmanter Art für lockere Stimmung. Groovender Orchestral Soul zum Tanzen und Spaß haben.

Jeden 2. Donnerstag im Monat, Café Keese, Reeperbahn 19 (St. Pauli), ab 19 Uhr, 10 €, W: cafekeese.de



➔ Afterwork Club

Party pur für gemischtes Partypublikum.

Jeden Donnerstag, Café Schöne Aussichten, Gorch-Fock-Wall 4 (Planten un Blomen), ab 18 Uhr, 6 €, W: schoeneaussichten.com

➔ Live-Sessions

Live-Acts im kultigen Hamburger Irish-Pub für Folk-Fans ab 25.

Jeden Freitag & Samstag, Molly Malone, Hans-Albers-Platz 20 (St. Pauli), ab 20 Uhr, Eintritt frei, W: molly-malone-hh.de

➔ Verschiedenes

Bunte Live-Acts, Ausstellungen und Partys für alle.

An wechselnden Tagen, Haus73, Schulterblatt 73 (Sternschanze), W: dreiundsiebzig.der, 6 €, W: schoeneaussichten.com

➔ Salsa Pur

Hamburgs kultige Salsa-Party für Latino-Fans jeden Alters.

Jeden Freitag & Samstag, La Macumba, Adenauerallee 3 (St. Georg), W: lamacumba.com

➔ Beatmania

Das wöchentliche Get-Together für alle 60+'s-Party-Freunde Hamburgs.

Jeden Mittwoch, Molotow, Spielbudenplatz 5 (St. Pauli), ab 20 Uhr, Eintritt frei, W: molotowclub.com

➔ UNISCENE Study Club

Das Hamburger Stadt- und Hochschulmagazin veranstaltet seit 2002 die besten Studentenpartys der Stadt. Donnerstags im stylischen Club Moondoo!

Jeden Donnerstag, Moondoo, Reeperbahn 136 (St. Pauli), 23 Uhr, 6 € (Studenten frei), W: uniscene-events.de



Für alle Live-Musik-Fans

➔ Bossa Nova Experience

Hamburgs Musik-Liebhaber feiern in der modernisierten Kult-Location jeden Dienstag After Work unter afrikanischen Palmen zu mitreißender Live-Musik. Bis zu 20 Künstler jammen munter drauf los: Sänger sowie Solisten mit Saxophon, Flöte, Percussions, Klarinetten und Pianos. Dazu werden frische Drinks und Snacks serviert. Das Publikum ist hier entspannt, aber schon ein wenig kreativ und trendy – hier trifft Schanze auf Eimsbüttel. Ein echter Geheimtipp für Musik-Liebhaber und echte Musiker in Hamburg. Besonders schön: Das Publikum darf hier auch gerne mal mitmachen. Garantiert spaßig!

Jeden Dienstag, Café Schöne Aussichten, Gorch-Fock-Wall 4 (Planten un Blomen), ab 19 Uhr, Eintritt frei, W: schoeneaussichten.com



Für Party-Shopper

➔ Nachtflohmarkt

Seit einem Jahr findet jeden ersten Mittwoch im Monat der einzigartige Nachtflohmarkt statt. In den Sternbrücken-Clubs Fundbureau, Waagenbau, MXB-Bar und Astra-Stube wird gefeiert und gefeilscht. Wer möchte, kann hier kleine Schnäppchen abgreifen oder eigene Raritäten verkaufen. Stöbern und Shoppen ist hier genauso wichtig wie das Tanzen. Es gibt jede Menge DJ's, die Querbeat-Musik auflegen. Endlich mal eine neue kreative Eventidee!

Jeden 1. Mittwoch im Monat, Fundbureau, Waagenbau, MXB-Bar und Astra Stube, Max-Bräuer-Allee (Altona), ab 20 Uhr, Eintritt frei

Europas größter Indoor
Schnee- & Freizeitpark

STEILER IST GEILER!

ERLEBE DIE
ST(G)EILSTE
ABFAHRT IM
NORDEN MIT
BIS ZU 31%
GEFÄLLE!



ALL
INCLUSIVE
AB

22,,-
p.P.

Skipiste + Material +
Buffet + Getränke

 **alpincenter.com**
HAMBURG-WITTENBURG



WITTENBURG an der A24
nur 45 Min. von HH



„Ich kenne sportspass seit fast 14 Jahren, und die Zusammenarbeit war immer harmonisch!“



beit mit sportspass als „Mandant“ ist es aber nicht geblieben! Denn auch wenn Anja keine direkte Mitarbeiterin ist, empfindet sie sich durchaus als Mitglied der sportspass-Familie! Sie besucht zum Beispiel gerne die sportspass-Partys und genießt, wenn sie in den Centern ist, die stets positive Stimmung unter den Mitgliedern! „Früher hatte ich noch mehr Zeit für Sport“, seufzt Anja. „Da war ich aktives Mitglied bei sportspass und habe ab und zu die Kurse Aerobic oder Step-Aerobic besucht.“ Da sie be-

ruflich sehr eingebunden ist, schafft sie das jetzt aber nicht mehr, macht aber trotzdem regelmäßig Sport im kleinen Kreis. In ihrer Freizeit ist die Power-Frau so oft wie möglich mit Freunden unterwegs. Da sie unverheiratet und noch kinderlos ist, legt sie privat viel Wert auf ihre wenige Freizeit. Mit ihren vielseitigen Interessen und ihrer fröhlichen Art beweist Anja, dass nicht alle Steuerberater das Klischee eines „kleinkarierten Bücherwurms“ erfüllen! „Ich liebe die Arbeit mit sportspass, weil die Mitarbeiter alle immer sehr

freundlich und unkompliziert sind“, so Anja. „Ich kenne sportspass nun schon seit fast 14 Jahren, und die Zusammenarbeit war immer harmonisch!“ Durch die Umgangsweise und das Miteinander fühlt sie sich komplett involviert und rundum wohl. „sportspass ist und bleibt eben wie eine Familie für mich!“

STEUERBERATERIN ANJA

Text: Paulina Kulczycki

„SPORTSPASS – KEIN GEWÖHNLICHER MANDANT!“

Sie glauben, alle Steuerberater erfüllen das Klischee eines typischen „Langweilers“? **Anja Köpcke (32)** beweist das Gegenteil! Die Wismarerin kümmert sich seit vielen Jahren um die korrekte sportspass-Lohnbuchhaltung und ist ein echter Sympathie-Magnet!

Schon der erste Eindruck von Anja ist sofort sympathisch: Fröhlich sitzt sie in ihrem Büro und liest die letzte Ausgabe des Programmhefts. Für das Interview hat sie sich sogar an ihrem freien Tag Zeit genommen und ist extra für uns aus Rahlstedt in die Kanzlei gekommen! Anja ist

als externe Dienstleisterin für die Buchhaltung, Steuererklärung und Lohnabrechnung von sportspass zuständig. Seit der Gründung im Jahre 1977 lässt sich sportspass von der Steuerberater-Kanzlei „Jörg Lemmermann“ beraten. Hier hat Anja Köpcke 1998 mit ihrer dreijährigen Ausbildung zur Steu-

erfachangestellten begonnen. Daraufhin bildete sich die gebürtige Wismarerin 2005 zur Steuerfachwirtin weiter und hat vier Jahre später ihre Prüfung zur Steuerberaterin abgelegt. Anfang 2010 ist sie dann sogar zur Partnerin der Kanzlei „Jörg Lemmermann“ ernannt worden – so wurde daraus „KLS-Steuerberater“!

Seitdem kümmert sich Anja um buchhalterische Fragen sowie die Lohnabrechnungen für die sportspass-Mitarbeiter. Bei einer rein geschäftlichen Zusammenar-

FOTO: Carsten Schulz (1), KLS-Steuerberater (1)

TRANSPORTVERGÜNSTIGTER.

LKW ab
6,90/Std.



Mieten und sparen:
sportspass-Mitglieder
erhalten 15% Rabatt mit der
Sonder-Kundennummer **55546**

7x in Hamburg

Den MB Sprinter bei STARCAR günstig mieten:

0180/55 44 555

(0,14 Euro pro Minute aus dem Festnetz; maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen)

STARCAR

Autovermietung

Wichtig: Das richtige
Raumklima**FIT AM MORGEN**

Text: Kerstin Birk

ENERGIE TANKEN IM SCHLAF

Menschen sind verschieden, auch im Schlaf. Es gibt Lang- und Kurzschläfer, Frühaufsteher oder Nachteulen. Auch wie ruhig oder tief wir schlafen, ist sehr unterschiedlich. Wie viel Schlaf wir brauchen, um am nächsten Morgen wieder fit zu sein, ist ebenfalls von Mensch zu Mensch anders. Die übliche Schlafdauer eines Erwachsenen liegt zwischen 6 und 9,5 Stunden. Laut Schlafforschern ist die Dauer des Schlafes allerdings gar nicht so entscheidend. Was zählt ist, dass er als erholsam empfunden wird. Und da wird's dann auch schon kompliziert.

Unser Leben ist schnell und anspruchsvoll. Arbeit, Familie und Hobbys unter einen Hut zu bekommen und allem gerecht zu werden, hält uns ganz schön auf Trab. Diese Anspannung lässt uns auch nach Feierabend oft nicht zur Ruhe kommen, und so

hat man schnell schon wieder den größten Teil einer Nacht schlaflos verbracht oder im Traum einfach weitergearbeitet. Am Morgen wacht man dann total erschöpft auf. Auf Dauer kann einem das gesundheitlich und mental sehr zu schaffen machen. Höchste Zeit also, das zu

ändern und die Nachtruhe systematisch anzugehen!

INNERLICH

Schaffen Sie Rituale, um Ihrem Körper und Geist zu signalisieren, dass Sie zur Ruhe kommen können. Stellen Sie sich einen Timer auf 10 bis 20 Minuten. Sitzen oder liegen Sie in dieser Zeit einfach da und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Cremen Sie sich die Füße ein und ziehen dabei sanft an Ihren Zehen. Dadurch lösen Sie Verspannungen. Trinken Sie vor dem Einschlafen eine Tasse Gute-Nacht-Tee. Durch die Kräuter werden Sie nicht nur auf die Nacht eingestimmt, auch die Bandscheiben freuen sich über

die extra Flüssigkeit und belohnen Sie mit mehr Beweglichkeit am nächsten Tag.

Vor dem Schlafen sollten Sie auf- oder anregende Bücher, Filme oder Gespräche vermeiden: Jetzt heißt es abschalten.

Endlich liegen Sie todmüde im Bett, doch an Schlaf ist nicht zu denken? Off sind es die Gedanken, die unaufhaltsam kreisen und uns nicht abschalten lassen. Legen Sie sich etwas zu schreiben neben das Bett und notieren Sie, was Ihnen einfällt. Somit ist der Gedanke raus aus dem Kopf, Sie können ihn loslassen und wachen am nächsten Morgen frisch und ausgeruht auf!

Kalte Füße können sich als echtes Einschlafhindernis erweisen. Eine Wärmflasche oder ein Körnerkissen, das in der Mikrowelle oder auf der Heizung auf kuschelige Temperatur gebracht werden kann, schaffen schnelle Abhilfe und machen es behaglich warm unter der Decke. Sie leiden eher unter Wärme? Dann greifen Sie auch zur Wärmflasche oder zum Körnerkissen, aber dieses Mal

mit kaltem Wasser gefüllt, beziehungsweise aus dem Kühlschrank geholt.

ÄUßERLICH

Schaffen Sie ein Umfeld, in dem Sie sich wohlfühlen. Sie sollten das Schlafzimmer aufräumen, die Fenster bestmöglich abdunkeln und für größtmögliche Ruhe sorgen. Sprühen Sie etwas Lavendelduft auf Ihr Kopfkissen, das wirkt entspannend. Auch als Badezusatz und mit je 8 Tropfen Kamillen- und Rosenholzöl und 5 Esslöffeln Honig bringt Lavendel die nötige Bettschwere und pflegt gleichzeitig die Haut.

Das richtige Raumklima trägt ebenfalls sehr zum erholsamen Schlaf bei. Deshalb empfiehlt es sich, vor dem zu Bett gehen mindestens zehn Minuten die Fenster weit zu öffnen. Die frische, feuchte Luft tut den Atemwegen gut. Sollte die Luft dennoch zu trocken sein und die Schleimhaut gereizt reagieren, kann ein Schälchen mit Wasser auf der Heizung Linderung bringen. Eine Temperatur zwischen 16 und 18 Grad ist ideal, um am nächsten Morgen frisch aus dem Bett zu steigen.



Grünpflanzen machen es nicht nur optisch gemütlich und beruhigen, sie verbessern auch nachweislich die Qualität der Raumluft. Gerbera, Schwertfarn und Gummibaum sind Spezialisten, wenn es darum geht, Schadstoffe herauszufiltern. Die echte Aloe ist als Schlafzimmerpflanze besonders geeignet, weil sie auch nachts Sauerstoff abgibt. Wer die Luftfeuchtigkeit steigern möchte, sollte Pflanzen mit großen Blättern kaufen.

Die Matratze ist zu weich, das Kopfkissen zu groß und die Decke zu kurz? Kein Wunder, wenn darüber der Schlaf ausbleibt! Gönnen Sie sich hochwertige Bettware, in der Sie sich wohl fühlen, und für Sie geeignete Matratzen und Lattenroste. Die Investitionen sind meistens kleiner als gedacht und zahlen sich auf jeden Fall aus. Wer ausgeruht ist, schafft am nächsten Tag mehr! Vielleicht achten Sie beim Neukauf gleich auf ein Umweltsiegel, denn so können Sie die Belastung durch gesundheitsschädigende Schadstoffe deutlich verringern. In jedem Fall sollten Sie Matratzen und Decken vor dem ersten Gebrauch gut auslüften lassen.

Ideal: Der
Gute-Nacht-Tee

FOTOS: istockphoto

HEIMWERKER-KURSE

Text: Kerstin Birk

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, BOHREN!

Heimwerken ist im Trend. Zahlreiche Fernsehsendungen, Bücher und Internetseiten regen die Bastler zum Nachmachen an. Doch sobald es an den Einsatz von Bohrer, Säge und Schleifgerät geht, haben gerade wir Frauen doch oft noch Hemmungen. Hilft ein Heimwerkerkurs dabei, sich mit den Geräten anzufreunden? Allgemein erklärtes Ziel hier: in Zukunft nicht mehr auf den Mann warten zu müssen. Selbst ist die Frau – oder soll es zumindest werden!

Jens Michaelsen, der selbsternannte Werkzeugdoktor, hat groß aufgefahren: Zwei Tapeziertische voll mit Sägen, Bohr- und Schleifmaschinen und allem möglichen Zubehör. Davor sitzen wir sechs Frauen, die heute beim Woman's Day im Bauhaus lernen wollen, wie man damit umgeht.

Bevor es aber richtig losgeht, fragt uns Jens, was wir bislang schon handwerklich so alles gemacht haben. „Nun, den Staubsauger gehalten, wenn mein Mann bohrt“, ist die herzlich belachte und allgemein bestätigte Aussage von Gabi. Die eine oder andere hat sich auch schon mit Nägeln und Schrauben versucht, Fliesen verlegt oder sehr viel Zeit mit Tapezieren verbracht. Doch alle haben wir gemein, dass bisher die Herangehensweise immer sehr intuitiv war und die Ergebnisse oftmals eben

dementsprechend verbesserungsfähig. Da steigt Frau dann schon mal alle drei Tage auf die Leiter, um die Gardinenstange wieder in die Wand zu schieben, weil der Dübel nicht so richtig hält. Damit war das Stichwort gefallen: Dübel. Und Bohren im Allgemeinen. Welche Schraube ist richtig für welchen Untergrund und woran erkenne ich den überhaupt? Wie finde ich den richtigen Dübel? Wo laufen die Leitungen in einer Wand, und was mach ich, wenn die Schraube einfach nicht rein- oder rausgeht? Hier gibt es eindeutige Gesprächsbedarf.

Bei Jens Michaelsen sind wir da genau richtig. Er ist schon seit 50 Jahren als Trainer und Berater rund um die Themen „Werkzeug“ und „Do It Yourself“ unterwegs und hat eine ausgeprägte Schwäche für Bohrmaschinen. Seine Begeisterung steckt uns sofort an. Wir werfen



Keine Angst vor schwerem Gerät

einen Blick auf die Geräte, die er mitgebracht hat. Es sind hauptsächlich -Akkuschrauber. „Diese Technik ist mittlerweile fast so gut, wie der Betrieb mit Netzstrom“, sagt er. „Und außerdem sind diese Modelle doch viel handlicher, was besonders Euch Damen die Arbeit deutlich erleichtern wird.“ Doch bevor wir auf den Betonblock losgelassen

werden, der vor uns liegt, gibt's eine Runde Theorie. Anhand übersichtlicher Schautafeln lassen wir uns in die Kunst des Bohrens einweisen. Es hagelt Fragen, denn jede von uns hat ihre kleine Baustelle daheim. Der Vermieter will, dass die Metallpreisdübel, mit der die Hängeschränke der Küche befestigt waren, bei Auszug wieder entfernt werden. Wie macht man das? „Gar nicht“, schmunzelt Jens Michaelsen und zeigt uns an einem Modell, wie sich diese Dübel verformen. „Die kriegen Sie nicht mehr raus, ohne die halbe Wand dran hängen zu haben. Bleibt der Vermieter stur: Reindrücken und das Loch verspachteln.“ Wir wenden uns auch der Gardinenstange vom Anfang noch einmal zu. Eine Idee wäre, einen nächstgrößeren Dübel zu nehmen und in diesen den kleineren hineinzudübeln. Auch Knetdübelmasse, die in das zu große Loch gefüllt wird und dort aushärtet, kann wieder Halt geben. Und der Meister selbst greift am liebsten zu Streichhölzern und füllt die Wand damit an, so dass der Dübel wieder greifen kann. Aha. Wir lernen auch, dass man beim Bohren in verputzten Wänden verhindern kann, dass der Putz ausreißt, indem

man einen Klebestreifen über die Stelle klebt, wo das Loch gebohrt werden soll. Gleiches funktioniert beim Fliesenbohren, vorausgesetzt, man hat einen schmalen Bohrer, die richtige Drehzahl und das Schlagwerk der Bohrmaschine ausgeschaltet. Gleich die nächste Frage: Schlagwerk? Wir gucken uns noch einmal die Maschinen an und lassen uns die Symbole für die unterschiedlichen Bohrarten zeigen. Dabei entdecken wir gleich eine weitere Differenzierung: Bohrerhammer und Schlagbohrer. Aber wo ist da der Unterschied? Das sollen wir direkt in der Praxis erleben. „Allgemein“, so sagt Jens Michaelsen, „ist der Bohrerhammer auf die Anwendung mit Stein- und Betonbohrern reduziert, erzielt dort jedoch dank des pneumatischen Bolzens, der rhythmisch gegen das Material schlägt, auch mit wenig Druck beachtliche Ergebnisse. Der Schlagbohrer hat ein anderes Bohrfutter, das jede Art von Bohrer fassen kann und somit auch alle Arten von Untergründen löchert.“

Mir schwirrt der Kopf, so viele Begriffe mittlerweile. Aber ich habe herausgehört, dass der Schlagbohrer alles kann und so etwas hätte ich gern, nicht zehner spezialisierte Geräte. Meine Mitstreiterinnen stimmen mir zu, der Bohrerhammer ist raus. Doch wir sind ja hier, um verschiedene Geräte einfach einmal auszuprobieren und so machen wir uns an den direkten Vergleich. Die Schlagbohrmaschine frisst sich in den Stein mit genau dem Geräusch, für das wir unsere Nachbarn am Samstagnachmittag erwürgen könnten. Nun, immerhin: ein Loch. Der Bohrerhammer aber zaubert einer Dame nach der anderen ein Lächeln in das Gesicht, überraschend mühelos gleitet der Bohrer in das harte Material. Als Jens erwähnt, dass es im oberen Preissegment durchaus auch Bohrerhammer mit Wechselfutter gibt, die somit multifunktionaler sind, ist die Stimmung endgültig umgeschlagen. Wir versuchen uns noch an anderen Materialien und mit den verschiedenen Einstellungen der einzelnen Geräte, und am Ende drückt auch die zu Anfang sehr zögerliche Nicola die Schrauben ruckzuck rein. Übung und Wissen machen halt doch den Meister – und viel Spaß!

EXTRA TIPP

Wenn Sie auch Interesse an einem Heimwerkerkurs haben, fragen Sie doch mal in Ihrem Baumarkt, ob dieser gerade ein Seminar plant, oder informieren Sie sich bei: www.bauhaus.info, www.werkzeugdoktor.de, www.diy-academey.eu



FOTOS: Carsten Schulz (2), istocphoto (1)

SPORTSPASS.DE Text: Kai Hoffmann

BESUCHEN SIE UNS AUCH ONLINE

Immer mehr Mitglieder nutzen das Internet, um sich über die vielfältigen sportspass-Angebote zu informieren. Für diejenigen, die unsere Homepage noch nicht kennen, haben wir hier einmal die vielen Funktionen zusammengestellt, die wir Ihnen online bieten. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Es lohnt sich!



SPORTSUCHE

Hier können Sie bequem alle wichtigen Sportangebote finden. Geben Sie einfach Ihren gewünschten Stadtteil, Ihre Wunschzeitpunkte oder Altersgruppe ein. Die Sportsuche findet automatisch die sportspass-Angebote, die am besten zu Ihnen passen – schnell und unkompliziert.

SPORTSPASS NEWS

Lesen Sie tagesaktuell alle Neuigkeiten aus der sportspass-Welt. Unsere Online-Redaktion informiert Sie hier regelmäßig über aktuelle Veranstaltungen oder aktuelle News direkt aus den Centern. So sind Sie immer über alles informiert was bei sportspass läuft.

VORTEILSWELT

Als sportspass-Mitglied erhalten Sie tolle Rabatte bei unseren Partnerunternehmen. Egal ob Reiseanbieter, Mietwagenservice, Shoppingangebote oder Kultureinrichtungen – sparen Sie bares Geld mit Ihrem

sportspass-Ausweis. Die Angebote werden übrigens häufig erweitert. Auf der Homepage haben Sie stets eine aktuelle Übersicht – auch unterwegs mit dem Laptop oder dem Smartphone, wenn Sie zum Beispiel gerade direkt vor einem bestimmten Anbieter stehen und nachschauen möchten, ob es hier Rabatte für Sie gibt.

REISEN

Möchten Sie auch im Urlaub nicht auf Ihr sportspass-Angebot verzichten und dabei viele nette Menschen kennen lernen? Dann nehmen Sie doch an einer unserer vielseitigen sportspass-Reisen teil. Ob Skifahren in Österreich, Sonne pur auf Mallorca oder Wandern im Harz – alle unsere aktuellen Reiseangebote finden Sie online.

PROGRAMMHEFT

Lesen Sie unser sportspass Programmheft jederzeit online. So müssen Sie es nicht mehr gedruckt zur Hand haben, wenn Sie etwas nachlesen wollen. Im Archiv finden Sie auch die älteren Programmhefte.

MULTIMEDIA



Hier sehen Sie aktuelle Fotos und Videos von den vergangenen sportspass Veranstaltungen, wie Partys, Kinderfeste, Reisen oder Center-Eröffnungen. Klicken Sie sich doch mal durch die Fotogalerien – vielleicht entdecken Sie sich ja selbst auf einem der vielen Fotos.

KULTURTIPPS



Sie besuchen gerne tolle Konzerte, Lesungen oder Ausstellungen? Auf sportspass.de haben wir immer eine aktuelle Übersicht über empfehlenswerte Hamburger Kulturangebote in den kommenden Wochen.

TANZPARTNER-BÖRSE



Sie tanzen gerne und sind auf der Suche nach einem passenden Tanzpartner? So geht es vielen sportspass-Mitgliedern. Verabreden Sie sich doch einfach hier in unserer Online-Tanzpartnersuche: schnell, unkompliziert und natürlich kostenlos.

NEWSLETTER



Falls Sie nicht die Zeit haben, regelmäßig auf unsere Homepage zu schauen, melden Sie sich für unseren monatlichen Email-Newsletter an. Hier informieren wir Sie über die wichtigsten Neuigkeiten des Monats – bequem per Email. Sie können sich natürlich jederzeit wieder abmelden.

FACEBOOK



Facebook ist das derzeit beliebteste soziale Netzwerk weltweit. Seit kurzem ist sportspass auch hier mit Informationen, Fotos und Videos der etwas anderen Art vertreten. Hier gibt es auch mal nette Grüße von den Trainern, lustige Fotos von den Weihnachtsfeiern oder aktuelle Videos von den sportspass Partys. Wenn Sie nicht nur reine Informationen, sondern dazu auch ein wenig Emotionen möchten, sollten Sie sich den sportspass-Auftritt auf Facebook unbedingt ansehen.



MOBILE-SERVICE



Sie gehen häufig mit dem Handy online? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie! Unsere sportspass Homepage gibt es jetzt auch optimiert für Ihre modernen Internet-Handys, wie iPhones oder Smartphones mit Android- oder Windows 7-Betriebssystem.

Dies sind nur einige der vielen Online-Angebote, die wir Ihnen auf sportspass.de anbieten. Natürlich finden Sie hier auch alle wichtigen Formulare, Öffnungszeiten, Adressen oder die aktuellen Beiträge und Preise. Klicken Sie sich doch mal durch. Es geht ganz einfach!

Falls Sie Anregungen für unsere Homepage haben, dann schreiben Sie uns gerne eine Email unter info@sportspass.de.

Immer mehr Mitglieder nutzen das Internet, um sich über die vielfältigen sportspass-Angebote zu informieren.





ALS MITGLIED DIREKT SPAREN

Bei Vorlage Ihres sportspaß-Ausweises erhalten Sie auch bei ausgewählten Hamburger Partnerunternehmen attraktive Ermäßigungen. Hier eine Auswahl:

SPORTARTIKEL: 10 PROZENT ERMÄSSIGUNG

RunnersPoint (alle Häuser in Hamburg), Sorttex alle 4 Sorttex-Outlets in Hamburg, Intersport Voswinkel im Mercado-Altona, im Elbe Einkaufszentrum und im EKZ Hamburger Meile sowie Sport-Schuster in Eppendorf gewähren gegen Vorlage des sportspaß-Mitgliedsausweises 10 % Rabatt auf das gesamte Sortiment.

OPTIKER KRAUSE: 15 PROZENT RABATT

Optiker Krause bietet in seinen vier Filialen in Hamburg den sportspaß-Mitgliedern 15 Prozent Rabatt auf Brillen, Kontaktlinsen und Pflegemittel.

LICHTBLICK: 5 MONATSBEITRÄGE FÜR MITGLIEDER

Der Ökostromanbieter Lichtblick zahlt für Neukunden, die Mitglied bei sportspaß sind, den sportspaß-Grundbeitrag für 5 Monate. Das sind derzeit 44,25 Euro!

**SPORTSPAß GIBT DIE MIT DEN FIRMEN VEREINBARTEN VORTEILE
DIREKT WEITER! NUR SIE ALS MITGLIED PROFITIEREN DAVON!**

CAMP ADVENTURE

gibt 10% Rabatt auf internationale Sport- und Sprachcamps für Kinder und Jugendliche von 8 – 16 Jahren.

STAR CAR

Die günstig gelbe Autovermietung gibt sportspaß-Mitgliedern 15 Prozent Rabatt (außer Sonderaktionen) mit der Sonder-Kunden-Nummer 55546.

15% BEI JUWELIER HEINECKE

Auf das gesamte Juweliersortiment, Bestecke sowie Montblanc Schreibgeräte erhalten Sie mit dem sportspaß-Mitgliedsausweis 15% Rabatt.

ALTONAER THEATER - 10% RABATT

gewährt das Altonaer Theater allen sportspaß-Mitgliedern gegen Vorlage des sportspaß-Ausweises.

DAN-CENTER

Wenn Sie Ihr Traumhaus mieten wollen, können Sie bei Dancenter direkt 5% sparen, sowohl im Reisebüro, telefonisch (309 70 37 38) oder im Internet: www.dancenter.de

LASCANA – DESSOUS 10% GÜNSTIGER

Eine riesige Auswahl Dessous, Nacht- und Tagwäsche sowie Bademoden finden Sie in den Lascana-Shops im Elbe-EKZ und im Alstertal-EKZ. sportspaß-Mitglieder bekommen mit dem Mitgliedsausweis 10% Rabatt.

VTF-AKTIVPROGRAMM 10% RABATT

Auf das umfangreiche Programm an Sport- und Wellnessreisen zum günstigen Preis erhalten sportspaß-Mitglieder 10 % Ermäßigung!

SEA LIFE TIMMENDORF – 2 FÜR 1

Zwei kommen, nur 1 Person zahlt Eintritt im Sea Life an der Ostsee, wenn der sportspaß-Mitgliedsausweis an der Kasse vorgelegt wird.

TOLLE RABATTE

FÜR SIE UND IHRE GANZE FAMILIE!

Sportspaß-Mitglieder erhalten Rabatte bei über 500 namhaften Partnerunternehmen im Internet. Den hieraus entstehenden Vorteil geben wir direkt an Sie weiter. Monatliche Aktionen auf der Startseite ergänzen das riesige Angebot. Wie Sie die Rabatte erhalten, entnehmen Sie bitte den Angaben zu den jeweiligen Angeboten. Die komplette Vorteils- und Rabattwelt von sportspaß im Internet finden Sie unter www.sportspass.de

IHRE VORTEILE IM INTERNET

Hier sehen Sie eine Auswahl aus dem umfangreichen Sparangebot.



AUTOS

(alle Hersteller) direkt vom Großhändler, über Rahmenverträge und über regionale Autohäuser mit Rabatten bis zu 36 %.

UHREN UND SCHMUCK BIS ZU 20 % RABATT

bei Juwelier zum Sande, Uhrzeit.org, Juwelier Heinecke und Schiemann.de.

MODE, KOSMETIK, SCHUHE UND BRILLEN BIS ZU 15 % RABATT

bei vielen bekannten Marken, Shops und Outlet-Labels.

PAUSCHAL- U. LAST MINUTE-REISEN

von über 120 Veranstaltern (z. B. TUI, Alltours, Neckermann, Thomas Cook, Airtours, Tjaereborg etc.) mit 4 % Rückvergütung und 4 % Direktabbatt bei Berge+Meer!

SPEZIALREISEN

Länder-, Familien-, Wellness-, Fußball-, Ski-, Tauch-, Fahrrad-, Golf-, Sprach-, Jugend-, Städte-, Event-, Opern-, Studien- und Hausbootreisen, Centerparcs, Freizeitparks, Autozug und Fähren mit bis zu 7 % Ermäßigung.

FERIENHÄUSER

(DanCenter, Novasol, Dansommer, Sonne und Strand, Cuendet, Interchalet, Interhome, Casa) 5 % Rabatt.

HOTELS

3 % Preisvorteil bei Hotel.de und 7 % bei Hotelopia. 10% Rabatt bei den verschiedenen Dorfhôtels und vielen Einzelhotels.

VERSANDHÄUSER

(Neckermann, Otto, Schwab, Baur, Bonprix, Alba Moda etc.) mit 6 – 7 % Rabatt.

SPARTURBO-PORTAL

mit Rückvergütungen von 6 – 10 % bei über 250 der bekanntesten Onlineshops, z. B.: Rossmann, A.T. U., Hewlett Packard, Toshiba, Nokia, Medion, discount24, Karstadt.de, Heine Shop, Mexx, Goertz-Shop, Sport-Scheck, Conrad Electronic.

RABATT AUF DEN RABATT

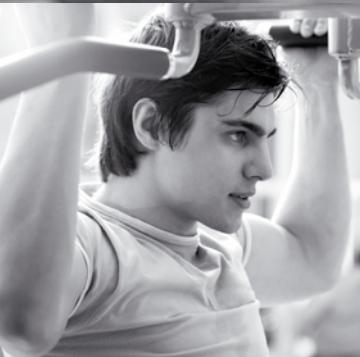
Bei Dailydeal erhalten Sie zusätzlich auf alle Coupons 10 % Rabatt!

KIND & SPIELZEUG

myToys.de, ToyPrima, Limango mit bis zu 10% Rabatt.

FOTOS: istockphoto





SPORTSPASS

Sportangebote

1	Neu- und WiedereinsteigerInnen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
1+2 sowie keine Angabe	Neu- und WiedereinsteigerInnen sowie Fortgeschrittene
2	Fortgeschrittene, hohe Intensität
😊	Viel Platz für neue TeilnehmerInnen
😞	Angebot sehr gut besucht

Paartanzangebote

1	keine Vorkenntnisse
2	Grundschr. Voraussetzung
3	Fortgeschrittene 1
4	Fortgeschrittene 2
f. Singles	Paartanzangebot für Singles
😊	Viel Platz für neue TeilnehmerInnen
😞	Angebot sehr gut besucht

Tanzpartner gesucht! Wenn Sie einen festen Tanzpartner suchen, gibt es die Möglichkeit, einen Aushang an der Infotafel in den Centern anzubringen oder über unsere Homepage unter „Tanzpartner gesucht“.

FERIENTERMINE

Ostern/ Frühjahr	05.03. - 16.03.
Himmelfahrt/ Pfingsten	30.04. - 04.05./ 18.05.

SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsportanlagen geschlossen. Ausnahmen erfragen Sie bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.sportspass.de unter „Aktuelles aus dem Sportbereich“. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsportanlagen unter 040/29 16 61 an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen. Danke.

SONDERINFO SCHULSPORTHALLEN:

Viele Hamburger Schulen sind mit Schließsystemen ausgestattet. Während der Angebote sind die Türen zu den Halleneingängen und z.T. auch zum Gelände geschlossen. Pünktliches Erscheinen ist daher zwingend notwendig. Eine verspätete Teilnahme ist oft nicht möglich.

SCHUHE:

Bitte bringen Sie für alle Sportangebote Schuhe mit sauberen Sohlen, die nicht vorher auf der Straße getragen wurden, mit.



ZEICHEN-ERKLÄRUNG & FERIENTERMIN

48

TRAINER-LISTE

50

ANMELDE-FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

57

ORTS-BESCHREIBUNGEN

110-111

INFORMATIONEN & BEITRÄGE

112-113

KONTAKTE

114

SPORTSPASS KINDER + JUGENDLICHE	51-56	INLINE-HOCKEY	83
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	51	INLINE-SKATEN	83-84
Badminton	51	OUTDOOR- SPORT	84-85
Basketball	51	Fit-Walking	84
Fußball	51	Laufen	84
Tischtennis	51	Laufstilschulung	85
BUDOSPORT	51-52	Walking / Nordic Walking	85
Karate	51-52	Yoga Walking	85
Selbstverteidigung	51-52	REHA-ANGEBOTE	85
Taekwondo	52	RHÖNRAD-TURNEN	85
ERLEBNISSPORT	52	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	86-87
FITNESS FÜR MINIS	52-54	Aikido	86
Fitness für Minis 2-4 Jahre	52	Capoeira	86
Fitness für Minis 4-6 Jahre	53	Kali	86
Pampersgymnastik 3-12 Monate	53	Karate	86
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	53-54	Kickboxen	86
INLINE-SKATEN	54	Selbstverteidigung für Frauen	87
Familien Inline-Skaten	54	Taekwondo	87
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	54	SPECIALS	87
KINDERBETREUUNG 8 MONATE - 12 JAHRE	54	TANZANGEBOTE	87-94
RHÖNRAD TURNEN	55	Ballett	87-88
SCHWER AKTIV	55	Bauchtanz	88
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	55-56	Bollywood	88
Bollywood	55	Boogie-Woogie	88
Hip Hop	55	Coyote Dance	88
Jazz-Dance	55	Dance 'n Strip	88-89
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	55-56	Dance Work	89
Videoclipdance	56	Dirty Dancing	89
YOGA FÜR KINDER	56	Discofox	89
SPORTSPASS ERWACHSENE	62-100	Hip Hop	89
AQUA-WORKOUT	62	Jazz-Dance	89-90
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	62-65	Line-Dance	90
Badminton	62-63	Modern-Dance	90
Basketball	63	Oriental-Dance	90
Floorball	63	Salsa-Dance	90
Hobby-Fußball	63-64	Salsa-Merengue-Bachata	90-91
Sportspiele mit und ohne Ball	64	Samba/Samba-Reggae	91
Tischtennis	64	Standard-Latein	91-92
Volleyball	64-65	Step-Tanz/Tap-Dance	92-93
BASICANGEBOTE	66-67	Swing	93
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	65-66	Tango Argentino	93
Angebote für Schwangere	65	Zum-Dance	93-94
Angebote zur Rückbildung	65	WELLNESS	94-100
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	65-66, 76-77	Bauch-Yoga	94
FITNESSANGEBOTE	66-83	Beckenboden-Training	94
Aerobic	66	Body & Mind Fitness	94
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	67-70	BodyART™	95
Bodyfit	70-71	Feldenkrais®	95
Cardiofit	71-74	Hatha-Yoga	95-96
Cardiostep	74	Kundalini-Yoga	96
Energy Dance	74	Mental Balance	96
Fit ab 40	74-75	Modern Style Tai Chi	96-97
Fit Fight	75	Nia	97
Fit im besten Alter	75	Pilates	97-98
Fitness	76	PNF	98
Fitness für Mollige	76	Power-Yoga	98-99
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	76-77	Qi Gong	99
Konditionstraining	77	Stretching und Entspannung	99-100
Kraffit	77	Tai Chi	100
Rückenfit	77-79	Wellnes Workout	100
Rücken-Spezial	79	Zen-Gymnastik	100
Soft-Fitness	79-80	TOUREN	101-107
Step-Aerobic	80-81	Wandern	101-103
Step-Workout	81	Fahrradtouren	103-105
Workout	81-83	Sonstige Touren	105
		Nordic-Walking/Walking	105-106
		Inline	106-107
		WORKSHOPS	60,107-109

A	Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11 Arens, Ruth: 43 27 43 11 Arndt, Ute: 439 44 55
B	Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de Bärtling, Marco: 0172 844 65 71 Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66 Bartels, Christian: 0177 787 54 81 Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58 Beckers, Ralph: 75 36 28 34 Benndorf, Rolf: 69 28 48 6 Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47 Berger, André: 0177 233 08 53 Bernecker, Stefanie: 439 8727 Beschmidt, Matthias: 0177 890 50 31 Billker, Timo: 21 98 56 68 Blätter, Robert: 0176 46 52 89 96 Bodrozic, Zlatko: 27 09 87 00 Böhling, Michael: 047 77 93 11 40 Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95 Busse, Constantin: 47 01 41
C	Chikviladze, Maka: 0179 137 43 33 Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70 Czaja, Monika: 0173 617 86 98
D	David, Alexander: 0162 381 96 65 David, Chris: 0176 48 61 16 64 Dellemann, Christoph: 245908 de Graaff, Inken: 0152 27 74 37 94 de Veer, Heike: 0172 544 47 76 Dollhardt, Andreas: 389 37 52 Dreus, Rainer: 04103 188 18 00 Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00 Eggert, Hauke: 045 32 26 55 09 Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06 Eichner, Thomas: 0162 280 1004 Eiselen, Joachim: 04532 28 37 12 Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23 Epplee, Andreas: 678 45 91 Escherich, Anja: 270 48 86
F	Fehmers, Judith: 0177 917 26 25 Fleischfreßer, Marina: 682 61 34 Flesch, Daniela: 0179 475 84 86 danielafleschhh@aol.com Förster, Michael: 491 88 27 Frenzel, Alexander: 0177 6551 710 Fuchs, Marion: 65592560 Funke, Angelika: 0171 628 23 27
G	Gehrig, Henrik: 4398892 Gentz, Silke: 041788900990, 0151 12 73 33 34 Ghassemzadeh, Foad: 0178-4804603 Glanz, Silvia: 547 523 69 Glöse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de Glunz, Ulrike: 69 70 51 08 Godau, Janine: 251 24 83 Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179 Gomm, Ekkehard: 386 112 97 Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48 Gossé, Sabine: 0172 440 85 88 Gutowski, Karsten: 66 05 89 Gutzmann, Stefan: 0178 336 25 00
H	Hagendorf, Gabi: 70102595 Händler, Angela: 279 98 47 Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274 Harms, Simone: simoneharms@web.de

	Haubold, Carolin: 630 48 74 Haubold, Holger: 630 48 74 Hernandez, Janeth: 72693196, 0176 85 55 94 04 Hess, Miriam: 69 20 89 73 Holst, Eckhart: 0173 999 44 28 Hubert, Andrea: 319 61 96 Hühn, Andreas: 644 57 76 Hühn, Tanja: 63 76 32 14
I	Imbeck, Ulrich: ulrich.imbeck@spamgourmet.com
K	Kade, Maik: 0176 76 79 48 98 Kammer, Marco: 0178 547 64 78 Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63 Kellner, Astrid: 0176-66609798 Kerkemeier, Ulf: 0160 97 03 68 85 Khan, Hoang: 69 46 53 25 Kirchner, Dennis: 0157 88 92 12 09 Kirschner, Jörn: 604 85 85 Klimont, Kai: 220 54 63 Klitscher, Lars: 73 09 09 13 Klusmeier, Bernd: 0174 174 05 49 Kluth, Thomas: 520 39 27 Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00 Knut, Katrin: 0160 786 13 21 Koch, Judith: 0176 227 420 95 König, Dieter: 735 78 53 Kohlstruck, Rainer: 712 34 88, stancel@web.de Kortmann, Frank: 27 02 252 Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53 Krause, Claudia: 30 85 24 31 Krieg, Andre: 43 18 22 99 Kruber, Gabi: 04551-9109751 Kuhl, Miriam: 0151 14 05 43 60 Kunsmann, Kathleen: 0172 431 90 67
L	Längle, Thomas: 69 70 53 32 Lazreg, Miriam: mila1208@yahoo.de Lemmich, Sigrid: 279 47 70 Lipsow, Werner-M.: 0176 21 54 02 44 Liske, Axel: 0178 169 56 26 Lunau, Clemens: 0172 51 52 186 Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
M	Markl, Anne-Marie: am.markl_sportspass@gmx.de Marmull, Tanja: 04535 29 78 94 Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86 Martens, Maike: 47 66 33 Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33 Martinez, Margarita: 0162 104 37 04 Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24 Meuss, Andrea: 20 75 14 Meyer, Nicole: 0172 669 30 93 Müller-Harboe, Sandra: 0151 23 03 40 95 Michalke, Uta: utmic@web.de Mundt, Christoph: chris@mundthome.de Munzel, Annica: 0173 77 202 84 Nagel, Amrit Kaur: 389 25 12
N	Neuerburg, Hans-Joachim: 439 65 92 Niebuhr, Angelika: 0151 414 436 35 Niedling, Joachim: 0176 494 494 18 Niewert, Inka: 430 52 34 Nieznanowski, Dariusz: 0176 49 30 18 59 Nourani, Seyed Hasan: 21 21 15
O	Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94

	Otto, Dalina: 0174 46 53 598
P	Perlitz, Birgit: 04107 85 10 77 Pino, Lidmila Vera: 0160 657 36 73 Podbielski, Dirk: 712 29 30
R	Richert, Wolf: 04103 803 18 12 Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80 Richter, Petra: 41 49 89 28 Ringleff, Marc: 0175-155 93 21 Rohlf, Lars: 34 83 13 47 Rudel, Dorothee: 380 68 40 Ruks, Beate: 633 14 602
S	Sagawe, Sven: 61 19 82 70 Sagener, Katrin: 041 02 67 71 36 Sandmann, Thomas: 43 90 223 Saß, Melanie: 0171 71 28 465 Schacht, Anke: 70 27 254 Schilling, Kai-Lütje: 0157 76 82 83 28 Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44 Schölermann, Sven: 75 47 631, kickboxinfo@aol.com Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638 Schroder, Helmut: 0151 17 89 47 06 Schroeder, Wiebke: 65 79 35 82 Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904 Schwampe, Rolf: 55 17 95 9 Schwarz, Stefanie: 724 78 01 Schween, Maiwi: 80 79 50 27 Schwemer, Fred: 48 30 83 Schwieker, Philipp: 0172 454 98 31 Scott, Kelvin: 0162 605 27 96 Setzke, Rainer: setzke@gmx.de Sietas, Uwe: 0176 66 12 31 71 Silitsch, Anna: 0151 26 96 01 27 Simatupang, Liberti: 67 37 91 58 Singh, Abidesha: 0176 49 83 31 08 Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de Speer, Angelika: 339 870 18 Spies, Helge: 0162 24 81 18 00 Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03 Strauß, Stefanie: 53 20 35 90, 0175 64 72 452
T	Thiele, Andreas: 220 97 05 Thiele, Ralf: 0176 40 22 06 76 Torke, Petra: 43 99 523 Torkler, Sabrina: 33 98 48 69 Tschache, Markus: 743 91 657
V	Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92 Voigt, Carsten: 67103731 von Oertzen, Dorothea: 673 79 158 Vollert, Manfred: 526 45 53 Vollert, Sebastian: 0172 926 72 99 Voß, Werner: 390 01 54
W	Wachtler, Kathrin: Kathrinwachtler@yahoo.de Wagner, Wolfgang: 0178 234 92 02 Wahdat, Gabi: 0151 24 050 419 Welkert, Sylke: 43 27 42 50 Weimann, Agata: agataweimann@web.de Weiß, Sarah: 0176 646 20 425 Wiede, Holger: 0174 230 82 49 Yavuz, Özhan: 0170 733 15 15
Y	Zimmer, Michaela: 041 06 662 97
Z	Ziegmeier, Ralph: 0163 912 66 40 Zschaler, Jutta: 63 02 487

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

An den Ballspielen können AnfängerInnen und Fortgeschrittene teilnehmen. Der Spaß und das Miteinander stehen im Vordergrund. Bitte eigene Schläger und Bälle mitbringen.

Badminton für Kinder und Jugendliche

Dieses Rückschlagspiel ist auch als Federball bekannt. Schläger und Federbälle sind mitzubringen.

Di	18:00 - 19:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	1	ab 12 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	😊		6-12 Jahre
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hauke Eggert	😊	1	12-18 Jahre

Basketball für Kinder und Jugendliche

Techniken wie Dribbeln, Fangen und Werfen werden geübt und im gemeinsamen Spiel angewendet.

Di	18:30 - 20:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Chris David	😊		ab 11 Jahre
Do	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Kelvin Scott	😊		NEU ab 8 Jahre

Fußball für Kinder und Jugendliche

Beim Fußball wird in der Halle auf Hütchentore gespielt. Auch Mädchen sind herzlich willkommen.

Mo	17:00 - 18:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	😊	1	ab 6 Jahre
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Michael Warstat	😊		6-10 Jahre
Mi	16:00 - 17:00	Einestock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Wolfgang Wagner	😊		6-8 Jahre
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nico Mabudu	😊		5-8 Jahre
Do	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nico Mabudu	😊		9-12 Jahre
Do	16:00 - 17:00	Einestock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Helmut Schröder	😊		8-10 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Christof Dellemann	😊		7-10 Jahre

Tischtennis für Kinder und Jugendliche

Das Spiel steht bei diesem Angebot im Vordergrund! Schläger und Bälle sind selbst mitzubringen!

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Alexander David	😊	1	ab 14 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Liberti Simatupang, Dorothea von Oertzen	😊		ab 10 Jahre + Erwachsene

BUDOSPORT

Budo ist der japanische Sammelbegriff für die Kampfkunst der Samurai. Aufbauend auf einfachen Übungen werden Bewegungserfahrungen sportartübergreifend und spielerisch vermittelt. Diese finden in Einzel- und PartnerInnenübungen statt. Die Lust an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund.

Karate für Kinder und Jugendliche

Karate ist eine dynamische Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung entwickelt wurde.

Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martin Pesold	😊		6-9 Jahre
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	---------------	---	--	-----------

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

In diesen Angeboten erleben die Kinder die Kraft ihrer Stimme, lernen Kampf- und Abwehrtechniken und üben „Nein“ zu sagen. Im Vordergrund dieses Angebotes steht immer, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden sowie die Wahrnehmung für Konflikte zu schärfen, um ihnen schon im Vorfeld aus dem Weg zu gehen. Diese Fähigkeiten werden den Kindern bereits im Vorschulalter in unseren Angeboten spielerisch und mit viel Spaß vermittelt. Das Erlernen von Verteidigungstechniken geschieht nebenbei und ein Einstieg ist durch einfache, sich wiederholende Übungen jederzeit möglich.

Mi	15:00 - 16:30	Alsterdorfer Str. 89	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	😊	1	5-8 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold	😊		6-8 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold	😊		9-12 Jahre

Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider		9-14 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		6-8 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		9-12 Jahre

Taekwondo für Kinder und Jugendliche

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der Arme und Beine mittels Schlag- und Kicktechniken zur Abwehr und für einen Angriff eingesetzt werden.

Mi	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Janeth Hernandez	😊	ab 5 Jahre
----	---------------	-----------------	---------------	---------	------------------	---	------------

ERLEBNISSPORT

Die hier aufgeführten Spiel- und Bewegungsangebote richten sich an Kinder verschiedenen Alters. Im Vordergrund stehen Spiel und Spaß an der Bewegung.

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		ab 7 Jahre
Mi	14:00 - 15:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Eva Koller	😊	6-8 Jahre
Mi	15:00 - 16:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Eva Koller		9-11 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog		5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Eva Koller		7-12 Jahre
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mareike Knolle, Gabriela Kruber	😊	ab 6 Jahre, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren

FITNESS FÜR MINIS

Fitness für Minis 2 - 4 Jahre

Fitness für Minis ist ein abwechslungsreiches Programm mit Singen, Spielen und Toben. Auch kleine und große Geräte kommen zum Einsatz. In diesen Gruppen sind Kinder, die bereits laufen können. In Absprache mit dem Übungsleiter kann ein Kind ohne Eltern am Angebot teilnehmen. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert		
Mo	15:00 - 16:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Agata Weitmann	😊	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birgit Reimer	😊	
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow		
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge		
Di	15:00 - 16:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Miriam Lazreg		
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle i. Gebäude	Eimsbüttel	Susann Lakai Andi	😊	
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	😊	
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ana-Maria Garcia	😊	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Marina Fleischfreßer	😊	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	😊	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	😊	
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	😊	
Fr	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Annett Zastrow	😊	
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Britta Siebels		
Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Gabriela Kruber		
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttel Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	😊	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh	😊	

Fitness für Minis 4 - 6 Jahre

Fitness für Minis ist ein abwechslungsreiches Programm mit Singen, Spielen und Toben. Die Teilnahme der Eltern erfolgt in Absprache mit den ÜbungsleiterInnen. Auch kleine und große Geräte kommen zum Einsatz. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Can Seker, Heike Oellerich		Ballspiele
Mo	16:00 - 17:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Agata Weitmann	😊	
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		
Mo	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh		
Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge		
Di	16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle i. Gebäude	Eimsbüttel	Susann Lakai Andi	😊	
Di	16:00 - 17:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Miriam Lazreg		
Di	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz-Amerongen		
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sigrid Schultz-Amerongen		
Do	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Karin Jonas		
Do	17:00 - 18:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Britta Siebels		
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mareike Knolle, Gabriela Kruber	😊	keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natalia Paul, Sophia Koller	😊	

Pampersgymnastik 3 Monate - 12 Monate

Die Pampersgymnastik ist eine Spielgruppe zur ersten Kontaktaufnahme mit anderen Eltern und Kindern, die altersgerechte Spiel- und Sportangebote, wie z. B. Singen, Bewegungs- und Fingerspiele, beinhaltet. In dieser Gruppe sind Krabbelkinder, die noch nicht laufen können. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel		
Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka		
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert	😊	
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel		
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Annabel Kultscher		
Do	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stefanie Labitzke	😊	
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck		
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke		

Pampersgymnastik 12 Monate - 2 Jahre

Die Pampersgymnastik ist eine Spielgruppe zur ersten Kontaktaufnahme mit anderen Eltern und Kindern, die altersgerechte Spiel- und Sportangebote, wie z. B. Singen, Bewegungs- und Fingerspiele, beinhaltet. Diese Gruppe ist geeignet, sobald ihr Kind laufen kann. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	😊	
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert		
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow		
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel	😊	
Mi	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller		
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Do	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stefanie Labitzke	😊	
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck		
Fr	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Annett Zastrow	😊	

Fr 11:00 - 11:50 Möllner Landstr. 8 Eingang über Fußgängerzone Billstedt Stefanie Labitzke

INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Inline-Skates und komplettes Schützenset müssen mitgebracht werden. Der Helm gehört bei Kindern dazu. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen. Das Fahren ist nur in der Halle gestattet. Hier werden grundlegende Fahr- und Bremstechniken, sowie richtiges Fallen auf spielerische Art und Weise geübt.

Familien Inline Skaten

Hier können Familien mit Spaß und Freude in sicherer Atmosphäre gemeinsam skaten.

So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jaana Röper, Jens Rohweder	1
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jaana Röper, Jens Rohweder	2

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jaana Röper	4-6 Jahre Spiel+Spaß
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jaana Röper	7-9 Jahre Spiel+Spaß
Fr	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	7-15 Jahre

KINDERBETREUUNG 8 MONATE-12 JAHRE

Um Ihnen die Teilnahme an unserem Sportangebot zu ermöglichen, können Ihre Kinder in unsere Kinderbetreuung kommen. Die Kinder müssen sportspaß-Mitglieder sein. Als Zusatzinformation finden Sie die parallel dazu stattfindenden Angebote.

Mo	10:00 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Swenja Buschmann	☺	Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Mi	10:00 - 12:15	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Danuta Weitmann	☺	Workout 1+2, Cardiofit 1+2, Rücken Spezial, Qi Gong
Mi	14:00 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Guder	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (2), BBRP (1)
Do	11:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Danuta Weitmann	☺	BBRP, Cardiofit, BodyArt, Rückenfit
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva-Kruse, Martina Lietz	☺	Bodyfit (1+2), Bauchtanz(1,2), BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2)
Fr	10:00 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Swenja Buschmann	☺	BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Rückenfit und Entspannung
Sa	15:00 - 17:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (1+2), Step-Aerobic (1+2)
So	10:00 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger, Wiebke Haller	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (2), Workout (2), Inline (1+2)
So	11:30 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natalia Paul, Sophia Koller	☺	Step-Aerobic (2), Aerobic (2), Workout (1+2), Special

RHÖNRAD-TURNEN

Bei dieser Sportart wird im, um und an dem Turngerät Rhönrad geturnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di	18:00 - 19:30	Waitzstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Fred Schwemer	☺	ab 12 Jahre oder ab Körpergröße 1,50m
----	---------------	--------------	---------------------------	-------------	---------------	---	---

SCHWER AKTIV

Ob Kraftsport, Ballsport oder Fitness. In diesen Angeboten finden übergewichtige Kinder und Jugendliche Freude an Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

Do	18:30 - 19:30	Sengemannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☺	ab 10 Jahre
----	---------------	------------------	---------------	------------	-----------------	---	-------------

TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bollywood für Kinder und Jugendliche

Tanzen wie in Bollywood - hier lernen Kinder Tanzeinlagen aus den berühmten Filmen. Rhythmische Bewegungen zu indischer Pop-Musik versprechen viel Spaß und gute Laune.

Mi	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☺	8-12 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Adwoa Sara Kröger, Alice Kieffer	☺	ab 8 Jahre

Hip Hop für Kinder und Jugendliche

Wer Hip Hop hört, möchte Hip Hop tanzen! Isolationstechnik, komplexe Beinarbeit, Rhythmusgefühl und Tanzbegeisterung sind nur einige Ziele für das richtige Hip Hop-Feeling.

Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye	☺	7-10 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert	☺	8-12 Jahre
Di	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	☺	ab 10 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Gora	☺	10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	☺	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexandra Gora, Agata Weitmann	☺	10-14 Jahre

Jazz-Dance für Kinder und Jugendliche

Der Jazz-Dance entwickelte sich aus afroamerikanischen Tanzstilen, die mit der Versklavung nach Amerika kamen. Es wird zu altbekanntem sowie aktuellen Musikstilen, z.B. Modern Dance getanzt.

Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron	☺	7-9 Jahre
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	------------------	---	-----------

Kindertanz/Ballett + Rhythmik

Hier ist Spaß an der Bewegung das Wichtigste, ob spielerisches Tanzen oder Ballett. Diese Angebote finden ohne Eltern statt.

Mo	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	☺	4-6 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	☺	6-9 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annabel Kultscher	☺	3-5 Jahre, keine Abstellmöglichkei- ten für Kinderwa- gen/ Karren
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert	☺	3-4 Jahre
Di	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	☺	3-5 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	☺	6-8 Jahre, keine Abstellmöglichkei- ten für Kinderwa- gen/Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert	☺	5-11 Jahre

Di	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	5-7 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	9-11 Jahre, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katarina Rudert	😊	4-6 Jahre, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	5-6 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nina-Marie Niedermeier	😊	3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nina-Marie Niedermeier	😊	6-8 Jahre
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	3-4 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron	😊	4-6 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	5-7 Jahre
Fr	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	😊	3-4 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	😊	5-7 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Siitsch	😊	5-7 Jahre

Videocliphance für Kinder und Jugendliche

Beim Videocliphance finden sich verschiedene Tanzstile zusammen. Elemente aus Hip Hop, Breakdance und Funk - gepaart mit cooler Musik - ergeben Choreografien vollgepackt mit Energie, Rhythmus, Tempo und Spaß. Es werden Techniken und Choreografien aus coolen TV-Videoclips erlernt und nachgetanzt.

Mo	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert		ab 8 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Teye	😊	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	7-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Julia Dold		ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Siitsch		6-9 Jahre

YOGA FÜR KINDER

Spielerisch werden die Kinder an die Yoga-Haltungen herangeführt; Spaß und Freude am Ausprobieren stehen dabei immer im Mittelpunkt! Yoga hilft Kindern ein gesundes Körpergefühl und ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln. Eine Yogastunde für Kinder beinhaltet Momente der Ruhe und Stille ebenso wie Bewegung und Tempo und es gibt immer genügend Freiraum für den kindlichen Bewegungsdrang. Das Kind spürt, dass Yoga seinem Körper und seiner Seele gut tut.

Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beatrice Dinger		ab 5 Jahre
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Karin Jonas		ab 6 Jahre

Liebe/r sportspaßerIn,

bitte entnehmen Sie unser vielfältiges Sportangebot unserem aktuellen Programmheft oder aus dem Internet unter www.sportspass.de. Mehr Infos bekommen Sie unter: www.sportspass.de, E-Mail: info@sportspass.de

Ausweispflicht: Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Um unnötige Wartezeiten zu verhindern, zeigen Sie daher bitte Ihren aktuellen sportspaß-Fotoausweis (bzw. Ihre aktuelle Anmeldebestätigung plus Personalausweis) unaufgefordert vor. Diese Maßnahme ist leider erforderlich, um Missbrauch zu verhindern. Ohne Legitimation ist der Zutritt zu unseren Centern nicht möglich. Denken Sie daher bitte immer daran, Ihren sportspaß-Ausweis bei sich zu führen. Aus Kulanzgründen akzeptieren wir in Ausnahmefällen auch andere Lichtbildausweise (z. B. Personalausweis, Reisepass oder Führerschein). Wir bitten um Verständnis.

Beitrag: Bei sportspaß zahlen Erwachsene den günstigen Monatsbeitrag von € 8,85, Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr € 4,70. Dazu kommt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von € 10,-. Der Beitrag wird bei Neueintritt zu Anfang des Folgemonats, danach immer Anfang des Quartals für drei Monate im Voraus abgebucht, d.h. Anfang Januar, April, Juli, und Oktober. Wenn Sie bis einschließlich 15. eines Monats eintreten, wird der volle Monatsbeitrag dieses Monats fällig.

Kündigung: Die Kündigung ist laut Satzung unseres gemeinnützigen Vereins immer zum Quartalsende möglich. Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. des letzten Monats des jeweiligen Quartals bei der sportspaß-Geschäftsstelle, Westphalensweg 11, 20099 Hamburg, eingegangen sein, d.h. spätestens am 15. März, 15. Juni, 15. Sept. und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: Jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

Einzugsermächtigung + Änderung von persönlichen Daten: sportspaß ist so günstig, weil wir ein gemeinnütziger Verein sind, aber auch deswegen, weil wir uns bemühen, die Verwaltungskosten so niedrig wie möglich zu halten. Deshalb ist eine Mitgliedschaft nur möglich, wenn Sie uns eine Einzugs-ermächtigung erteilen. Barzahlungen, Überweisungen oder Daueraufträge sind in keinem Fall möglich. Umzug, Namensänderungen und Änderungen der Bankverbindung bitten wir Sie, uns umgehend schriftlich mitzuteilen.

Probetraining: Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.sportspass.de. Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur € 8,85 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

Viel Spaß!

SPORTCENTER ALTONA

Paul-Nevermann-Platz 13
22765 Hamburg
Telefon: (040) 39 80 8880
Fax: (040) 39 80 8888

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Eingang und Parkplatz Wallstraße
Telefon: (040) 41 09 370
Fax: (040) 41 09 37 11

SPORTCENTER BILLSTEDT

Möllner Landstraße 8
22111 Hamburg
Telefon: (040) 180 496 420
Fax: (040) 180 496 444

SPORTCENTER CITY NORD

Überseering 19-31
22297 Hamburg
Telefon: (040) 670 479 99
Fax: (040) 671 062 97

SPORTCENTER HARBURG

Harburger Ring 10
21073 Hamburg
Telefon: (040) 76 75 83 90
Fax: (040) 76 75 83 911

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

Holsteinischer Kamp 87
22081 Hamburg
Telefon: (040) 29 16 61
Fax: (040) 20 97 88 09

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	9:45 – 22:30 Uhr
Samstag	9:45 – 22:00 Uhr
Sonntag	9:45 – 22:00 Uhr



WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

Kosten für alle Make-Up Workshops: **9,90 €***

sportspaß und Budnikowsky bieten sportspaß-Mitgliedern Workshops oder Partys, bei denen die Teilnahme sehr kostengünstig ist. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung für alle Workshops auf dieser Seite notwendig ist. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Leitung: Budni-Stylisten Carolin Mündemann

STILBERATUNG

Unverzichtbar für gutes Aussehen ist es, den eigenen Typ, den eigenen Stil zu finden. Wie siehst Du Dich selbst? Was magst Du an Dir? Welche Stil-Ikone gefällt Dir: Audrey Hepburn, Marilyn Monroe, Carla Bruni? Fragen, mit denen wir uns beschäftigen. Sie schulen Deine Selbstwahrnehmung, Du lernst Deine Vorzüge kennen und erfährst, welche Mode Deine persönliche Ausstrahlung unterstreicht. Gleichzeitig gilt es, mögliche Problemzonen in ein anderes Licht zu setzen. In diesem Workshop lernst Du, wie Du positive Merkmale hervorhebst und Problemzonen geschickt kaschieren kannst. Du erhältst zum Abschluß dieses Workshops ein kleines Geschenk von BUDNIKOWSKY.
23.2.2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.



RED CARPET

Aussehen wie Jennifer Lopez oder Heidi Klum auf dem roten Teppich? Das kann jeder! Hier musst Du nur noch das sexy Kleid selber anziehen, das Make up lernst Du nämlich im Workshop. Was sind die Tricks der Stars? Wie bekomme ich Smokey Eyes hin? Und wie klebe ich falsche Wimpern? Eine Visagistin plaudert aus dem Nähkästchen und zeigt Dir, dass Du selber aussehen kannst wie ein VIP auf dem Weg zur Galanacht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Schminkspiegel, Schminkpinsel, falsche Wimpern, Glitzer und Glamour Make up, das Du schon immer mal ausprobieren wolltest. Fake-Wimpern werden Dir von BUDNI zur Verfügung gestellt, die Du auch gerne mit nach Hause nehmen darfst.
05.4.2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Berliner Tor.

DIE RICHTIGE PFLEGE - IM SOMMER UND DAS GANZE JAHR!

Stimmt das eigentlich, was in diesen Frauenzeitschriften immer steht? Was mache ich eigentlich bei Coupérose? Und was heißt eigentlich „nicht comedogen“ – wie es immer auf den Cremes steht? Fragen über Fragen... Du in diesem Workshop gerne stellen darfst! Lerne Deinen Hauttyp kennen und erfahre die für Dich ideale Pflege. Die Kosmetikerin Carolin Mündemann räumt mit gängigen Beauty-Mythen

auf und zeigt Dir, wie Du Deine Haut perfekt pflegst. Dabei geht sie auch auf die speziellen Bedürfnisse der Haut bei sommerlichen Temperaturen oder im Urlaub ein. Denke daran: es gibt keine „doofen“ Fragen, es gibt nur „doofe“ Antworten... Keine Vorkenntnisse erforderlich, aber Fragen sind gerne gesehen. Bei Teilnahme erhältst Du ein kleines Pflege-Geschenk aus dem Sortiment von BUDNIKOWSKY.
02.5.2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Berliner Tor.

FARBBERATUNG

„In den Schaufenstern sieht man jetzt so oft die Farbe... Dunkelblau! Aber steht mir die überhaupt?“ Wenn Du Dir auch diese Frage stellst, könntest Du die Lösung für Dich in diesem Workshop finden. Hier erfährst Du, welche Farben Dir gut stehen. Bitte bringe 3 Deiner liebsten Kleidungsstücke mit, die genau die Farben haben, die Du am liebsten bzw. am häufigsten trägst. Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY. 23.5.2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.

Es gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen pro Workshop. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behält BUDNIKOWSKY es sich vor, einzelne Workshops abzusagen. Der Teilnahmepreis wird in diesen Fällen zurückerstattet.

ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

Verbindliche Anmeldung über die BUDNI Servicenummer: (0180) 5 28 36 48 (14 ct/Min., Abweichungen im Mobilnetz möglich) oder schicke eine E-Mail an info@budni.de

*Die Überweisung der Teilnahmegebühr muss spätestens 2 Wochen nach Anmeldung erfolgen, ansonsten wird die Platzreservierung wieder freigegeben. Bitte beachten Sie, dass bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung der Teilnehmergebühr möglich ist. Selbstgestellte Ersatzteilnehmer können gerne teilnehmen.

KONTODATEN:
IWAN BUDNIKOWSKY GmbH & Co. KG,
Kto Nr. 1261119000,
BLZ 20050550 HASPA
ÜBERWEISUNGSZWECK:
Veranstaltung mit
Datum angeben



Jeden Tag Gutes tun.

FOTOS: istockphoto

BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

30,00 €*
pro Person

Sie wollen wissen, wie Sie sich typgerecht schminken und welches Make-up zu Ihnen passt? Wir verraten Ihnen und Ihren besten Freundinnen bei Ihrer eigenen Beauty-Party die besten Tricks der Profis.

Laden Sie als Gastgeberin 6 bis 8 Freundinnen zu sich nach Hause ein. Unsere professionelle Make-up Stylistin berät Sie gern und gibt Ihnen wichtige Pflegehinweise, außerdem werden Ihnen typgerechte und individuelle Schminktechniken gezeigt.

Selbstverständlich bringen wir Getränke und leckere Snacks mit. **sportspaß-Vorteil: die Gastgeberin (sportspaß-Mitglied) ist frei!**



Wo: bei Ihnen
Wann: wie Sie es wünschen
Dauer: ca. 3 Std.

Der Preis gilt für Partys mit 6 bis 8 Personen innerhalb des Hamburger Stadtgebietes, weitere Einsatzorte und Teilnehmerzahlen gegen Aufpreis möglich. Bezahlung per Vorkasse. Eine Stornierung ist des gebuchten Termines ist nur binnen 14 Tagen nach Anmeldung möglich. Bitte beachten Sie, dass es sich um eine Beratungsveranstaltung handelt und kein Kauf der Produkte vor Ort möglich ist.

Zur Nutzung des Gastgebervorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.

ERNÄHRUNG

„RAN AN DIE TÖPFLE!“

Lerne die Küchentricks der Koch-Profis kennen!

Häufig ist Kochen ein Buch mit sieben Siegeln, das wir für dich öffnen möchten. Wir freuen uns, in geselliger Atmosphäre zwischen klirrendem Geschirr und klappernden Rührbesen ein komplettes 3-Gänge Bio-Menü mit dir zuzubereiten.

Ob Kochmuffel oder Hobby-Sterne-Koch, du hast an diesem Abend die Gelegenheit, zu erleben, dass Kochen nicht nur die Zubereitung von Nahrung bedeutet. Kochen ist mehr als nur „Packung auf“ und „Herd an“.



Exklusive Termine

für sportspaß-mitglieder

28.02., 22.03., 17.04. und 10.05., 05.06.2012 in der Atlas Showküche, 1. Etage, Schützenstr. 9 a in Altona, Beginn 18.30 Uhr.

Kosten pro Teilnehmer **25,00 €*** inkl. Menü und aller angebotenen Getränke.

KOCH-PARTY

Ran an die Töpfe!

38,50 €*
pro Person

Verbringen Sie einen unvergesslich kulinarischen Abend mit Ihren Freunden. Lernen Sie dabei in geselliger Runde die Küchentricks vom Profi kennen.

Laden Sie als Gastgeberin 6 bis 8 Freunde zu sich nach Hause ein. Zusammen mit unserem Koch zaubern Sie paarweise ein leckeres 4-Gänge Menü. Sie brauchen sich um nichts weiter kümmern, wir bringen alles mit – inklusiv der Getränke.

Ob Sie einen Einblick in die asiatische, mediterrane, spanische oder amerikanische Küche bekommen möchten oder es einfach gut bürgerlich lieben, das entscheiden Sie. Vom Kochmuffel bis zum Hobby-Sterne-Koch: Die Gelegenheit, zu erleben, dass kochen nicht nur die Zubereitung von Nahrung bedeutet, steht bei diesem Abend an oberster Stelle. **sportspaß-Vorteil: die/der Gastgeberin (sportspaß-Mitglied) ist frei!**

BUDNI und EDEKA Niemerszein freuen sich auf Sie!

Wo: bei Ihnen
Wann: wie Sie es wünschen
Dauer: ca. 3 Std.

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

AQUA-WORKOUT

Aqua-Workout ist ein gelenkschonendes Fitnessstraining im Wasser, bei dem Arme, Schultern, Rumpf und Beine mit Einsatz von Zusatzgeräten wie Aqua-Hanteln und Pool-Noodles gekräftigt werden. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Spaß an kraftvollem Körpertraining im Wasser haben. Durch das begrenzte Platzangebot ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 18 Teilnehmer limitiert. Bitte rechtzeitig erscheinen.

Di	20:00 - 20:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Gabi Hagendorf		
Di	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Gabi Hagendorf		
Mi	20:00 - 20:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Janine Godau	☹	
Mi	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Janine Godau	☹	
Do	20:00 - 20:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Margarita Martinez	☹	
Do	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Margarita Martinez		

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

An den Spielangeboten können AnfängerInnen und Fortgeschrittene teilnehmen, je nach Ausschreibung. In einigen Angeboten werden technische und spieltaktische Grundlagen vermittelt, wobei Spaß und soziale Kontakte im Vordergrund stehen. Aufgrund der Gruppengröße ist ein Durchspielen über die gesamte Spielzeit meistens nicht möglich.

Badminton

Dieses Rückschlagspiel ist auch als Federball bekannt. Je nach Teilnehmeranzahl teilt der/die TrainerIn Spielpaarungen für Einzel- und/oder Doppelspiel ein. Schläger und Federbälle sind vom Mitglied mitzubringen.

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	1
Mo	17:00 - 18:30	Arnkieselstr. 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Clemens Lunau	☺	1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkieselstr. 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Clemens Lunau	☺	2
Mo	19:00 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher	☺	1+2
Mo	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	☹	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel	Helge Spies	☺	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Werner Voß		2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Hauke Eggert		1
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse		1
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		2 bitte unbedingt Fahrradständer benutzen
Di	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann		2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	☹	1+2
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Axel Liske	☹	1 NEU ab 27.03
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Wendenstr. 164	Sporthalle	Hammerbrook	Lars Klitscher	☹	1+2
Mi	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander Frenzel		1
Mi	19:00 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1 +Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme		1+2
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Özhan Yavuz	☺	1
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle	☹	1
Do	19:00 - 20:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Werner-M. Lipsow	☺	1
Do	20:00 - 21:45	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Werner-M. Lipsow	☺	2
Do	20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle	Horn	Helge Spies		1
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dieter König	☹	2

Do	20:30 - 21:45	Chrysanstr. 40	freistehende Halle	Bergedorf	Heike de Veer	☺	1
Fr	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert		1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹	1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Wolf Richert		2
Fr	19:00 - 20:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff		1 +Technik
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Björn Ehlers	☺	NEU ab 23.03.
Fr	20:15 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Frank Kaufmann	☺	2
Fr	20:30 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff		2
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹	2
So	11:00 - 12:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann	☹	1 +Technik
So	12:00 - 14:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann		1+2
So	16:00 - 17:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Ulf Kerkeimer	☺	1+2

Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Holger Wiede	☹	1+2
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Rolf Schwampe	☹	2
Mo	20:00 - 21:30	Ohkramping 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Dennis Kirchner	☹	1+2
Mo	20:30 - 22:00	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Sebastian Vollert	☹	2
Di	19:00 - 21:00	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Manfred Vollert		2
Di	20:00 - 21:30	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	☹	2
Di	20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Gunnar Lux, Ekkehard Gomm		2
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kelvin Scott	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander David	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe	☹	2
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	☺	2
Do	19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Alexander David	☺	1
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt		2
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☹	2
Fr	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☹	1 +Technik
Fr	17:00 - 18:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Eckhart Holst	☺	1 +Technik NEU ab 13.04.
Fr	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2
Fr	18:00 - 19:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Eckhart Holst	☹	2 NEU ab 13.04.
Fr	18:00 - 19:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David		2
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sven Sagawe		2
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Kaciczek		2
Fr	20:00 - 21:30	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Andreas Thiele	☺	2
Fr	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Habib Wahdat	☹	1 +Technik
So	16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Habib Wahdat	☺	1+2

Floorball

Floorball ist ein rasantes, schwedisches Hallenhockeyspiel mit viel Spielfluss, wenig Pausen und Regeln. Wer bei dieser Sportart mitmachen möchte, sollte etwas Erfahrung in einer (anderen) Ballsportart haben. Das Mitbringen eines Schlägers ist erforderlich.

Mo	20:00 - 21:45	Tornquiststr. 60	Sporthalle	Eimsbüttel	Ralf Thöle	☹	1+2
Mi	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Dietmar Marquardt		1+2

Hobby-Fußball

Beim Hobby-Fußball wird in der Regel in der Halle auf „Hütchentore“ oder Kasteneinsätze gespielt. Auch TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

Mo	17:30 - 18:50	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	☺	1+2
----	---------------	--------------------	-----------------------	----------	-----------------	---	-----

Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	1+2
Di	18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Andre Berger, Isaak Mwadini	1+2
Di	18:30 - 20:00	Weddestr. 28	freist. Halle	Horn	Mirko Schneider	1+2
Mi	18:00 - 19:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Andre Berger	☹️ 1
Mi	19:00 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Andre Berger	☹️ 2
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	1
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Andreas Martin	☹️ 1+2
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	1+2 für Frauen
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹️ 1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Berrecht Martin	☹️ 1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Dieter Eckstorff	1+2

Sportspiele mit + ohne Ball

... sind Bewegungsspiele, die Ausdauer, Koordination und Reaktion fördern. Neben Spielklassikern wie Völkerball sind auch neue Spiele mit dabei. Der Spaß an vielfältigen Bewegungsformen steht im Vordergrund dieser Angebote.

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Miriam Hess	☹️ 1+2
Fr	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sabrina Torkler, Abhilasha Singh	☹️ 1+2
Fr	18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Jutta Zschaler	☹️ 1+2
Fr	20:00 - 21:30	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude		☹️ 1+2

Tischtennis

Das Spielen steht bei diesem Angebot im Vordergrund. Es wird Doppel oder Einzel gespielt. Schläger und Bälle sind mitzubringen.

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Özhan Yavuz	☹️ 1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Annica Munzel, Nico Mabudu	☹️ 1+2
Mi	18:00 - 20:00	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Michael Förster	2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a. d. Schulhof	St. Pauli	Liberti Simatupang	1+2
Do	17:00 - 18:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	1
Do	18:00 - 19:30	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	☹️ 2
Do	18:30 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri	1
Do	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri	2
Fr	17:00 - 18:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel	2
Fr	18:30 - 20:00	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel	1

Volleyball

In den meisten Angeboten wird überwiegend gespielt. Anfänger und Neueinsteiger können gern das Technik-Angebot besuchen. Jeweils nach den Herbstferien beginnt dort ein neues Angebot, in dem Grundtechniken vermittelt werden.

Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Karsten Gutowski	☹️ 2
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a.d. Hof	Horn	Christian Bartels	☹️ NEU ab 02.04.
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Rainer Setzke	1
Mo	20:00 - 21:30	Arnkilstr. 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Ralph Beckers	☹️ 1
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Krause	☹️ 1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner	1+2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☹️ 1+2
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner	2
Di	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Rainer Setzke	1 NEU ab 27.03.
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	☹️ 1+2
Di	20:00 - 21:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Tim Hamdorf	1
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Zlatko Badrozic, Oliver Heyfelder	2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Bartosz Sliwinski	☹️ 2
Mi	17:00 - 18:30	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Tim Hamdorf	☹️ 1 +Technik

Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Marina Fleischfreßer	2
Mi	18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Joachim Niedling	☹️
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Petra Torke	2
Mi	20:00 - 21:45	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Cornelia Steinicke	☹️ 2
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Wille	☹️ 1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Timo Billker	1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	☹️ 1+2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski	2
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg	2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling	1
Do	20:15 - 21:45	Veer Moor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Thomas Eichner	1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Thomas Sandmann	☹️ 1+2
Fr	17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Dariusz Nieznanski	☹️ 1+2
Fr	18:30 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Thomas Kluth	2
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko	2
Fr	19:15 - 20:45	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Ralph Beckers	☹️ 1 NEU ab 13.04.
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	Robert Blätter	☹️ 1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Maivi Schween	☹️ 2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Timo Billker	☹️ 2
So	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹️ 1
So	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹️ 2
So	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	2

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt	☹️ Fit mit Babybauch
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	Kundalini-Yoga
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	☹️ Fit mit Babybauch
Sa	12:00 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann, Angela Schneider	Kundalini-Yoga

Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	Rückbildungs-gymn. & Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	Yoga
Do	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Heinrich	☹️ Yoga
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	☹️ Rückbildungsgymnastik

Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Unsere Fitness-Spezial Angebote bieten nach der Geburt den idealen Wiedereinstieg in den Sport. Mit Cardio- und BBRP-Training werden Sie wieder fit und das Kind ist immer dabei und wird integriert. Eine Mitgliedschaft ist nur für Mutter oder Vater erforderlich.

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olena Prestynska	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	

Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	☺
Do	11:30 - 12:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	☺
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Birgit Grosche	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

FITNESSANGEBOTE

Aerobic

Bewegungsformen zur Musik mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining und Fettverbrennung. Charakteristisch ist der Aufbau von Choreografien. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Aerobic-Basicangebot teilzunehmen (s. Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! In der Stunde Aerobic mit dem Zusatz Dance werden die Choreografien auf tänzerische Weise durchgeführt.

Mo	17:00 - 17:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	1
Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	1+2 Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus	1+2 Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	☺ 1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	2 Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso	1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss	1
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	1
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands	☺ 1+2 Dance
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands	☺ 1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anja Kitzhaupt	☺ 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Lara Hahnel	☺ 1
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Toni Sellers, N.N.	☺ 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, N.N.	☺ 1+2 Dance
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Reimers, N.N.	☺ 1
So	11:30 - 12:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	☺ 2
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Helen Spokoynj, Ariane Wegner	☺ 2 Dance

Basicangebote

Die Basicangebote können zusätzlich in den Bereichen Fitness, Wellness und Outdoor genutzt werden. Es gibt Basicangebote in den Bereichen Aerobic, Step-Aerobic, Yoga, Pilates, Fit Fight, Kraffit und Nordic Walking/Walking. Basicangebote sind einmalige Angebote, in denen Grundschritte und Grundtechniken in 80 Minuten speziell erklärt und geübt werden. Die Angebote finden an verschiedenen Terminen statt und sind keine aufeinander aufbauenden Angebote. Anmeldungen für Step-Aerobic und Kraffit werden ab einem Monat vor dem Termin des entsprechenden Angebots an den Rezeptionen entgegengenommen. Vorherige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Für alle weiteren Angebote ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich und kostenfrei. Es ist kein Probetraining möglich.

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	18.02., 31.03., 19.05.	Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	28.04., 10.03.	Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	05.05., 04.02., 17.03.	Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	09.06., 21.04., 03.03.	Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	11.02., 24.03., 12.05.	Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	25.02., 14.04., 02.06.	Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	03.03., 19.05.	Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	04.02., 21.04.	Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	18.02., 05.05.	Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	17.03.	Aerobic

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	31.03.	Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	11.02., 31.03., 12.05., 23.06.2012	Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	03.03., 14.04., 19.05., 30.06.	Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	04.02., 10.03., 21.04., 02.06.	Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	18.02., 17.03., 28.04., 09.06.	Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	25.02., 24.03., 05.05., 16.06.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	05.02., 22.04.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	26.02., 06.05.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	04.03., 29.04.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	19.02., 01.04., 03.06.	Walking/Nordic Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	25.03.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	20.05., 18.03.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	05.02., 01.04., 03.06.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	18.03., 20.05.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	11.03., 06.05.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	26.02., 29.04.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	19.02., 15.04.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	05.02., 25.03.	Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	12.02., 08.04., 27.05.	Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	18.03., 06.05.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	04.03., 29.04.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	26.02., 15.04.	Yoga

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

Variante des Fitnessstrainings mit dem Schwerpunkt der lokalen Kräftigung für Bauch, Beine, Rücken und Po.

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Hartwig	1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Boban Mikulovic	☺ 2
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	☺ 1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sophia Hartwig	☺ 1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Rosenberg	☺ 1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Teye	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☺ 2
Mo	17:30 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Inken de Graaff	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	☺ 1+2
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	☺ 1+2
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	☺ 2
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	☺ 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	☺ 2
Mo	20:00 - 20:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhsbüttel	Simone Harms	☺ 1
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	☺ 2

Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Camilla Vaillant	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn	1+2
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	1+2
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	1+2
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Piper	1+2
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	1+2
Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	1
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kim Platzek	1+2
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Francoise Lenz	1
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	2
Di	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	1+2
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Werner-M. Lipsow	1+2
Di	17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Monika Czaja	1
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	1+2
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	2
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Helen Spokojny, Anke Strüver	2
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mühel	1+2
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Weinig, Anika Dworak	1+2
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		1+2
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1+2
Mi	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Karola Kalski	1
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan ThielBen	1+2
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzek	2
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	2
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	1+2
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	1+2
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	2
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	2
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	2
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nora Köhler	1
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	1
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	1
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	1+2
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez	1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	1+2
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Quell	1+2
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	1
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Feline Knabe	1+2
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1+2
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nadine Hoffmann	1+2

Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	1
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Börger	1+2
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dany Alexander Cortes Prado	1+2
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	1+2
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	1+2
Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	2
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	1+2
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	1+2
Do	18:00 - 19:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Anke Schacht	1+2
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perlitz	
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	1+2
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Urte Wrage	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit-Obigwe	1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	1+2
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen	1+2
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	1+2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler	1
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers	1
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianela Gomez de Becker	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1+2
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	1
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach	1+2
Fr	18:30 - 19:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anja Kitzhaupt	1+2
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak	1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, Toni Sellers	2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Sonja Ehrlich	1
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Jacek Zimmermann	2

Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Patrizia Jander	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Teye, Christof Dellemann	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Ulf Siepelt	1+2
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Scholzeck, Beate Bethmann-Ehlers	2
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Viktoria Schmale	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, N.N.	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, N.N.	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Corinna Busse	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Anja Osterwaldt	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Polina Tillmanns, Tanja Albat	1+2
So	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühn, Andrea Rachold	1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Psurek, Claudia Martin-Fillies	2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann, Larissa Bendel	1
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Catherine Alphonso, Melanie Riepschoff	1+2
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anke Ströver, Lena Reinhardt	2
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Fröhlich, Martina Stier	1+2
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, Sabine Schönwetter	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Reimers, N.N.	1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelika Bobie, Bettina Günther	1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oeritzen, Johanna Rollwage	1+2
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Angela Dinse	1
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	1
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova, N.N.	1+2
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Heiduk, Silke Robbers	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, B. Ellen Quedens	1
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Sabine Oexmann	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Helen Spokojny, N.N.	1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Saskia van Dijk	1+2
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Maren Schultz, Stefanie Purann	1+2

Bodyfit

Bodyfit ist ein Ganzkörperworkout. Es verbindet die Elemente aus Cardiofit- und Workout-Stunden. Kräftigung und Ausdauer werden miteinander verbunden und stellen somit ein perfektes und ausgewogenes Training für den ganzen Körper dar. Zum Teil wird mit Zusatzgeräten wie Tubes und Handeln trainiert.

Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katharina Jeanette Kolbe	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boban Mikulovic	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Rosenburg	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer	1+2

Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	1+2
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	1+2
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt		
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	1+2
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh	1+2
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dary Alexander Cortes Prado	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	1+2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit-Obigwe	1+2
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	1+2
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Manuela Schalow	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Melanie Tesch	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, N.N.	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, B. Ellen Quedens	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jacek Zimmermann, Kristina Selz	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Ina Behnke	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Haller, Jutta Pavlovic	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Busse, Claudia Martin-Fillies	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, Dagmar Gierschmann	1+2
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach, Toni Sellers	1+2
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Manuela Schalow, Toni Sellers	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms, Sabrina Janssen	1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Harms, Anika Dworak	1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bentje Jürgens, Angela Dinse, Melanie Tesch	1+2
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Bettina Beier, N.N.	1+2

Cardiofit

Cardiofit ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Aerobic enthält. Es werden keine Choreografien entwickelt.

Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2

PROGRAMM

KINDER

ERWACHSENE

TOUREN

WORKSHOPS

WORKSHOPS

TOUREN

ERWACHSENE

KINDER

PROGRAMM

Mo 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Hartwig	1+2
Mo 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo 14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	1+2
Mo 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sophia Hartwig	1+2
Mo 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	1+2
Mo 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	2
Mo 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2
Mo 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	1
Mo 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	2
Mo 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	1+2
Mo 19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	1+2
Mo 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Mo 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Mo 21:00 - 21:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhsbüttel	Simone Harms	1+2
Mo 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends	1+2
Di 10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Di 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Piper	1
Di 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	1+2
Di 12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	1+2
Di 14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	1+2
Di 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1
Di 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Francoise Lenz	1+2
Di 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp	1+2
Di 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	1+2
Di 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	1+2
Di 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	2
Di 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di 20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mützel	1+2
Di 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Weinig, Anika Dworak	1+2
Mi 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	1+2
Mi 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt	1+2
Mi 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mi 12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Döhler	1+2
Mi 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	1+2
Mi 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Reinhardt	1+2
Mi 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dilawarjit Singh	1
Mi 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	1+2
Mi 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn	2
Mi 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	1+2
Mi 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Mi 20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	1+2
Do 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	1+2
Do 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Quell	1+2
Do 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Do 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Daniela Kropp	1+2
Do 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt	1+2
Do 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2

Do 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Börger	1+2
Do 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Konstanze Fellert	2
Do 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1
Do 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf	1+2
Do 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	1+2
Do 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	2
Do 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler	2
Fr 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	1
Fr 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	1+2
Fr 12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	1+2
Fr 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Fr 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller	1+2
Fr 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1
Fr 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach	1+2
Fr 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	2
Fr 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Fr 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Izet Pekdemir	1+2
Sa 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G., Yvonne Psurek	1+2
Sa 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Tanja Thomas	1
Sa 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maren Schultz, Monika Czaja	1+2
Sa 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1
Sa 12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Sa 13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, N. N.	2
Sa 15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulf Siefert, Bettina Günther	1+2
Sa 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, N. N.	1+2
Sa 17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anja Osterwaldt, Juliane Böttcher	1+2
Sa 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Polina Tillmanns	1
Sa 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, Dagmar Gierschmann	1+2
So 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Reinhardt, Anke Sträver	1+2
So 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Yvonne Psurek	2
So 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka	1+2
So 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Melanie Riepschhoff, Catherine Alphonso	1+2
So 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke, Doreen Jost	2
So 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach, Toni Sellers	1+2
So 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Diana Clar, Gloria Booteng	1
So 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	1+2
So 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabrina Janssen, Simone Harms	1+2
So 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak, Bentje Jürgens	1+2
So 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova, N.N.	1+2
So 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Vetter, Sascia Seelig	1+2
So 18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, B. Ellen Quedens	1+2

So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Sabine Oexmann	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Maren Schultz	☺ 1+2

Cardiostep

Cardiostep ist ein Ausdauertraining zur Musik, dass Elemente aus der Step Aerobic enthält. Hierbei werden jedoch keine Choreografien entwickelt. Es wird an und mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, trainiert.

Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Rosanowski	☺ 1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	☺ 1+2
Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	☺ 1
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas	1+2
Di	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Werner-M. Lipsow	☺ 1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☺ 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☺ 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	☺ 1+2
Mi	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B.Ellen Quedens	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Agostinho Goncalves	1
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Feline Knabe	☺ 1+2
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt	☺ 1
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☺ 1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Manuela Schalow	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	B.Ellen Quedens, Sabrina Janssen	☺ 1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Katja Sanders	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	☺ 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esther Neumann, Susanne Vetter	1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Robbers, Petra Heiduk	☺ 1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Saskia van Dijk	☺ 1+2

Energy Dance

Energy Dance ist ein ganzheitliches Angebot mit fließenden Bewegungsabläufen, denen jeder unmittelbar folgen kann, ohne Choreografien zu lernen oder Takte zu zählen. So kommt man „Raus aus dem Kopf und rein in den Körper“. Die Intensität der körpergerechten Bewegungen kann individuell dosiert werden.

Mi	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht	☺
Mi	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Anke Schacht	☺
Do	17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Aula	Harburg	Anke Schacht	☺
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	

Fit ab 40

Richtet sich an diese Altersgruppe. Es werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	2
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	1
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	1+2

Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	1+2
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	--------------------	-----

Fit Fight

Ein intensives Fitness- und Ausdauertraining zur Musik, mit Schlag- und Kicktechniken die zum Teil choreografisch verbunden werden. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Fit Fightbasic-Angebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☺ 1
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	☺ 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☺ 2
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	☺ 1+2
Mo	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	1+2
Di	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☺ 2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☺ 1+2
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☺ 1+2
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Konstanze Fellert	2
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	☺ 1+2
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☺ 1
Mi	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☺ 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☺ 1+2
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	☺ 1
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez	1+2
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taya	1+2
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☺ 2
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, N.N.	1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	☺ 1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, N.N.	2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	☺ 1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelika Bobie, Bettina Günther	1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Faslija	1
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Jasmina Emez	1+2
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	1

Fit im besten Alter

In diesem Angebot werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Es wird Muskulatur zur Entlastung der Gelenke aufgebaut. Übungen zur Bewegungskontrolle und zur Stabilisierung des Gleichgewichts geben mehr Selbstvertrauen.

Mo	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	☺
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☺
Di	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	☺
Mi	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Do	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrun Stoehr	☺
Do	18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle a.d. Hof	Steishoop	Luba Demyk	☺
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Luba Demyk	

Fitness

Unter Fitness versteht man ein ganzheitliches Training der Kondition zur Musik mit den Elementen: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Der Trainer setzt je nach Trainingsziel von Stunde zu Stunde verschiedene Schwerpunkte.

Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	☹️ 1+2
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf	1+2 +Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Loksteder Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Svenja Schauff	1+2 +Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	2
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	2
Di	18:00 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Monika Czaja	☹️ 1
Di	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	1+2
Di	19:00 - 20:00	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler	1+2
Di	19:00 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker	2
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis	1+2 +Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Helen Spokojny	2
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	1+2
Mi	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	1
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	☹️ 1+2
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	2
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	☹️ 2
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	2
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	☹️ 1+2
Do	19:00 - 20:00	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Jessica Obereiner	1+2
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner, N.N.	☹️ 1+2
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner	☹️ 1+2 +Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Ehrlich, Heidi Brüchow	2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olischer	2

Fitness für Mollige

Fitness für Mollige ist ein sanftes Fitnessstraining zur Fettverbrennung für Übergewichtige, die Gewicht reduzieren und/oder einfach nur Spaß haben wollen.

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	
Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Do	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Do	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf	
Fr	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	
So	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Hell-McDyer, Angelika Speer	☹️
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Maren Schultz	

Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Unsere Fitness-Spezial Angebote bieten nach der Geburt den idealen Wiedereinstieg in den Sport. Mit Cardio- und BBRP-Training werden Sie wieder fit und das Kind ist immer dabei und wird integriert. Eine Mitgliedschaft ist nur für Mutter oder Vater erforderlich.

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-----------------	--

Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olena Prestynska	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	☹️
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	☹️
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birgit Grosche	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

Konditionstraining

Konditionstraining ist eine 80-minütige Fitnessvariante nur für Fortgeschrittene. Es wird vor allem nach dem Intervallprinzip trainiert: Ausdauer, Kraft, Koordination und allgemeine Beweglichkeit. Ebenso werden Zirkeltrainingsformen und Lauftrainings durchgeführt.

Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Psurek, Izzet Pekdemir	☹️
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	
Do	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Psurek, Izzet Pekdemir	☹️
So	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mustapha Benaddi, N.N.	

Kraffit

Motivierendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel für alle wichtigen Muskeln des Körpers. Trainiert wird zur Musik in der Gruppe, jeder kann sein individuelles Trainingsgewicht wählen. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Kraffitbasic-Angebot teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! Durch eine begrenzte Anzahl des Equipments ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 30 limitiert. Bitte dafür 30 Minuten vorher an der Rezeption melden.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun	☹️
Di	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Wieser	☹️
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹️
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Reinhardt	☹️
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	☹️
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	
Do	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Fr	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	☹️
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹️
Sa	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Haller, Jutta Pavlovic	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Vetter, Esther Neumann	
So	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sascia Seelig, Susanne Vetter	

Rückenfit

Rückenfit beinhaltet Prävention und Ausgleich von Rückenproblemen durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen. Bei den 80-/90-minütigen Angeboten schließt ein Entspannungsteil die Stunde ab.

Mo	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Krisztina Lajko	
Mo	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	☹️
Mo	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Feline Knabe	
Mo	12:00 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Angela Börger	☹️
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mathias Galke	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Mo	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	

Mo 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	☹	
Mo 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert		
Mo 17:30 - 18:50	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺	
Mo 19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	☺	
Mo 19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺	Isomatte oder Unterlage mitbringen
Mo 19:30 - 20:30	Laeisstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener		
Mo 20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan		
Di 10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff		
Di 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	☺	+ Beckenboden
Di 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☺	
Di 13:00 - 13:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke		
Di 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe		
Di 16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☺	
Di 17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	☹	
Di 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulte		
Di 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler		
Di 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige		
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Feige	☹	
Di 18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen		
Di 19:30 - 21:00	Waizstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	☺	
Mi 10:30 - 11:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹	
Mi 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé		
Mi 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Döhler	☺	
Mi 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska		
Mi 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann		
Mi 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Karola Kalski		
Mi 17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	☺	
Mi 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin		
Mi 18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺	
Mi 18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☹	
Mi 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann		
Mi 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	☹	
Mi 19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olena Prestynska	☹	
Mi 20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ute Arndt		
Mi 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige		
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	☹	
Mi 20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal		
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe		
Do 11:30 - 12:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	☹	
Do 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dominique Wallau		
Do 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm		
Do 13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nadine Hoffmann	☺	
Do 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse		
Do 17:30 - 18:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	☹	
Do 17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Kim Platzek		
Do 18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	☺	
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	☹	
Do 19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perltitz		
Do 19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Urie Wrage	☺	
Do 20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin		
Do 20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner		
Fr 10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Susanne Schostag		

Fr 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss		
Fr 11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck		
Fr 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk		
Fr 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier		
Fr 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Natalia Paul		
Fr 17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Angelika Speer		
Fr 17:30 - 19:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schenseln	Miriam Kuhl	☺	
Fr 19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch		
Sa 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse		
Sa 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Schulze, Frauke Richter		
Sa 14:30 - 15:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dörte Schulz, Eva Biskup	☹	
Sa 15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	☺	
Sa 15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dalina Otto, Daniela Bösch	☹	
Sa 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	☺	
So 11:30 - 12:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angelika Speer, Petra Hell-McDyer	☹	
So 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich		
So 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf, Martina Bruss		
So 15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse		
So 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff, Frank Prignitz	☹	

Rücken-Spezial

Rücken-Spezial richtet sich an alle, deren Rückengesundheit bereits beeinträchtigt ist und die daher besondere Probleme mit der Wirbelsäule haben.

Di 14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nina Dudziak	☺	
Di 18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff		
Mi 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa		
Mi 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch		
Mi 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht	☺	
Mi 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno		
Mi 12:30 - 13:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Erma Wienke	☺	
Mi 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf		
Do 11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff		
Fr 15:30 - 16:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak		
Fr 16:30 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Juliane Koch		
Fr 18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nora Ebert		
So 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Dudziak, Nora Ebert		
So 16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Katja Diener	☺	

Soft-Fitness

Diese Angebote richten sich an alle diejenigen, die sich schonend und mit Spaß bewegen möchten. Ziel ist der Aufbau von Muskelkraft, Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Ideal auch für Neu- und Wiedereinsteiger!

Mo 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev		
Mo 11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag		
Mo 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	☺	
Mo 15:30 - 16:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Daja-Maria Starnick		
Di 10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☹	
Di 13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nina Dudziak	☺	

Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	☺	
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer		
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel		
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olena Prestynska	☹	
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou		
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Katrin Knut		
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva		
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz		
Fr	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianela Gomez de Becker		
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze	☺	
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Reimers, N.N.	☺	
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ljudmyla Vasylieva, Margarita Martinez		

Step-Aerobic

Das Training beinhaltet die Schwerpunkte Ausdauertraining und Fettverbrennung. Es werden Choreografien an und mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Step-Aerobic-Basicangebot (s. Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnehmer!

Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr		1+2
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn		1+2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marina Kulick		1+2
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tetyana Heufelder		1
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☺	1+2
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺	1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan		1
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff		1+2
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert		2
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar		1+2
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺	1+2
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan		1+2
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn	☹	1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	☹	2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		1+2
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer		2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen		1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		1+2
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thobias Moers		1
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens		1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	☺	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☺	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich		1
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Behnke		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan		1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Patrizia Jander		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn, Marina Berte		2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Marina Berte		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Yvonne Scholzeck		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich	☺	1+2
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold		1+2

So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, Sabine Schönwetter		2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Diana Clar, Gloria Boateng		1+2
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Manuela Schalow		1
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Andrea Vehse		1+2

Step-Workout

Step-Workout beinhaltet Training der Kraftausdauer mit dem Step. Zum Teil werden weitere Fitnesskleingeräte wie Tubes oder Hanteln verwendet.

Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☺	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	☺	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	☹	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		1+2
Mo	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends		1+2
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.		1+2
Di	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp	☺	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Konstanze Fellert		2
Do	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt	☺	1+2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Behnke		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands		1+2
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		2
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☺	1+2
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Bettina Beier, N.N.		1+2
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Helen Spokojny, N.N.		1+2

Workout

Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert.

Mo	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katharina Jeanette Kolbe	☺	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl		1+2
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau		1+2
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Rosanowski		1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Sehring	☺	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster		1+2
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer	☺	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☹	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz		1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari		1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	☹	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska		1+2
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus		1
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tetyana Heufelder		1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.		1+2
Di	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	☺	1+2
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau		1+2
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader		1+2
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius		1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹	2
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	☹	1+2
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		1+2

Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	1+2
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt	1+2
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	1+2
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss	1
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B.Ellen Quedens	☹️ 1
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dilawarjit Singh	1+2
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	☹️ 1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	☹️ 1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	2
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	1+2
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	1+2
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Daniela Kropp	☹️ 1+2
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liudmyla Vasylieva	☹️ 1+2
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Konstanze Fellert	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands	1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	☹️ 2
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	☹️ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹️ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	☹️ 1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens	☹️ 1+2
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Luba Demyd	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	1+2
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	☹️ 1+2
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien	☹️ 1+2
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	☹️ 1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller	2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Arriechi Reinhard	☹️ 1+2
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	2
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maren Schultz, Monika Czaja	☹️ 1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel, Sabrina Khalifa	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Psurek, Norman G.	2

Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn, Marina Berte	1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Schmidt, Jasmina Emez	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, N.N.	☹️ 1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Ina Behnke	1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Soatin, Eva Klupp	2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boheng, Marina Berte	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	1+2
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Reimers, N.N.	1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka	1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doreen Jost, Jochen Teicke	2
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katja Sanders, Olaf Krenzien	1
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	1+2
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, Helen Spokojny	1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Faslija	1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	1
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Andreas Martin	1+2
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher	1+2

INLINE-HOCKEY

Inline-Skates und komplettes Schützerset müssen mitgebracht werden. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Wir empfehlen das Tragen eines Helmes. Für das Inline-Hockey Angebot stehen Schläger nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Voraussetzung sind die Grundtechniken des Inline-Skaten. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen.

Di	20:15 - 21:45	Hermannstal 82	Turnhalle	Horn	Lars Rohlf	1 NEU ab 03.04.
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann	1 + Technik
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann	2
Fr	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Miriam Kwasny	1+2
Sa	16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	1+2 Bis 28.04.
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	2 Bis 28.04.
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann, Alina Schulz	☹️ 1+2 + Technik
So	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alina Schulz, Markus Krochmann	1+2

INLINE-SKATEN

Inline-Skates und komplettes Schützerset müssen mitgebracht werden. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Wir empfehlen das Tragen eines Helmes. AnfängerInnen und Neueinsteiger sollten das Einsteiger-Angebot (mit 1 gekennzeichnet) besuchen. Jeden ersten Montag und Mittwoch im Monat beginnt ein neues Angebot, in dem neben Fahrsicherheit auch Brems- und Falltechniken vermittelt werden. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen.

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Miriam Kwasny, Marika-Nadine Balfanz	☹️ 1+2 + Technik
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	--------------------------------------	------------------

Mo	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz, Miriam Kwasny	1+2	freies Fahren+Hockey
Mo	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jan Gresens	1	+ Technik
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jan Gresens	2	+ Technik
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1	+ Technik
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1+2	freies Fahren+Hockey
Fr	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Miriam Kwasny	1+2	+ Technik
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alina Schulz, Markus Krochmann	1+2	+ Technik
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alina Schulz, Markus Krochmann	1+2	+ Spiel
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann, Miriam Kwasny	2	+ Technik
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Miriam Kwasny, Markus Krochmann	1+2	freies Fahren

OUTDOOR-SPORT

Die Outdoor-Sport-Angebote richten sich an alle sportspaß-Mitglieder, die nicht nur Spaß in unseren Hallen und Centern haben, sondern sich auch für Bewegung an der frischen Luft begeistern können. Die Teilnahme an den Outdoor-Sport-Angeboten erfolgt auf eigenes Risiko. Tipp: siehe Outdoor-Touren (Laufen, Walking, Nordic Walking und Wandern).

Fit-Walking

Fit-Walking ist für Jedermann ein optimaler Ausdauersport, der unter anderem den Stressabbau, den Stoffwechsel, die Sauerstoffaufnahme und die Fettverbrennung fördert. Aktive Armarbeit, kurze Laufintervalle, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen in freier Natur gehören zum Programm. Jede Stunde wird mit einem ausgewogenen Stretching Programm abgerundet. Komm' mit - bleib fit!

Do	18:45 - 20:15	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	Ausdauer und Fettverbrennung
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	--------------	---------------------------------

Laufen

Alle Interessierten, die regelmäßig an einem Lauftraining teilnehmen möchten, sollten gesundheitlich fit sein. Die Angebote finden zu jeder Jahreszeit bei jedem Wetter statt. Die Angebote Laufen für Beginner richten sich speziell an alle, die sich als Laufanfänger und -neueinsteiger bezeichnen. In den Beginner-Angeboten wird eine 5 km-Distanz angestrebt. Dies ist als ein langfristiges Ziel bei regelmäßigem Training zu betrachten und ist keine Teilnahmevoraussetzung! Ausrüstung: dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs. Falls vorhanden ein Pulsmessgerät mitbringen.

Mo	18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:30 - 20:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalnus-Lübker	Beginner
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hermann Lübker	5-10 km
Di	17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	für Fortgeschrittene 10 km
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Wöbke	8-10 km
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	Beginner und Fortgeschrittene
Mi	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ingrid Wöbke	10 km
Mi	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner und Fortgeschrittene
Mi	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalnus-Lübker	5-10 km
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	12-20 km/ für Langstreckenläufer
Sa	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	Beginner und Fortgeschrittene

Laufstilschulung

Dieses Sportangebot bietet die Möglichkeit eines ganzheitlichen Lauftrainings. Ziel ist die Verbesserung des individuellen Laufstils durch konkrete Korrekturen und läuferspezifische Gymnastikeinheiten. Gezielte Kräftigungs- bzw. Dehnungsübungen wirken ausgleichend auf muskuläre Dysbalancen, die durch einseitig beanspruchte Muskulatur entstehen können. Das Training wird abgerundet durch die regelmäßige Ermittlung der Herzfrequenzwerte. Teilnahmevoraussetzung: mind. 10 km Lauffähigkeit!

Mi	20:00 - 21:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Bertow	10 km, Grundkenntnisse erforderlich
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	----------------	---

Nordic Walking/Walking

Nordic Walking ist ein ideales Sportangebot für natursportbegeisterte Menschen jeden Alters und sportlicher Fitness sowie mit Gelenk- oder Gewichtsproblemen. Bitte eigene Stöcke mitbringen. Walking ist schnelles bewusstes Gehen mit aktivem Armeinsatz. Optimal geeignet für Sport(wieder)einsteiger und alle, die gelenkschonend Fettverbrennungs- bzw. Herz-Kreislauftraining betreiben wollen.

Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt „Alsterperle“	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	2
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut	
Di	18:00 - 19:30	Paul-Neumann-Pl. 13	Treffpunkt: Center Altona	Altona	Uta Philipp	das Angebot geht an der Elbe entlang
Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Treff Center Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schmiedehausen	für Einsteiger und Wiederanfänger
Do	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser	
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Schacht	Angebot speziell für Walker
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Michalke, Katrin Knut	

Yoga Walking

Yoga Walking ist eine Fitnessmethode aus dem Kundalini-Yoga. Sie kombiniert Walking, Yoga und Meditation. Neben den positiven Effekten des Walkens unterstützt eine bewusste Atemführung beim Yoga Walking die Konzentrationsfähigkeit, das Energieniveau und die Entspannung. Jeder Walk beginnt mit Yogäübungen im Stand. Beim Walken werden jeweils unterschiedliche Atemmuster mit den Schritten kombiniert. Abgerundet wird jeder Walk mit Yoga-Dehnübungen und einer kurzen Meditation.

Mi	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Siri Petra Jansen	
Fr	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Helga Koss	

REHA-SPORT

In diesen Angeboten wird gezielt auf die Krankheitsbilder eingegangen, ein Erfahrungsaustausch ist möglich. Menschen, die Osteoporose haben oder Endoprothesen tragen, benötigen ein spezielles Krafttraining, um den Knochenabbau zu stoppen bzw. zu reduzieren und/oder Muskulatur zur Entlastung der Gelenke aufzubauen. Übungen zur Bewegungskontrolle und zur Stabilisierung des Gleichgewichts geben mehr Selbstvertrauen.

Mo	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	☹️	Osteoporose/ Endoprothesen- Training
Mi	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Erma Wienke	☺️	Osteoporose/ Endoprothesen
Fr	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Stefanie Schwarz	☺️	Rollstuhltraining für MS-Kranke

RHÖNRAD-TURNEN

Bei dieser Sportart wird im, um und an dem Turngerät Rhönrاد geturnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di	18:00 - 19:30	Waitzstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Fred Schwemer	☺️	ab 12 Jahre oder ab Körpergröße 1,50m
----	---------------	--------------	---------------------------	-------------	---------------	----	---

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST

Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst. Sensibilität, Gelassenheit, gutes Timing und Koordination sind gefragt. Diese Fähigkeiten können sich im Training langsam und permanent entwickeln. Die Bewegungen können von jedem erlernt werden - gemeinsames Üben und gemeinsames Wachsen.

Mi	18:00 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Joachim Eiselen, Bernd Klusmeier	😊	1+2
----	---------------	----------------------	-------------------------	------------	----------------------------------	---	-----

Capoeira

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kampf- und Bewegungskunst. Zu eigenen Rhythmen werden kämpferische, akrobatische und tänzerische Bewegungen trainiert.

Mo	20:00 - 21:30	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Ingo Burgdorf		1+2
Mi	20:00 - 21:30	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Ingo Burgdorf		1+2
Do	19:00 - 20:00	Holzdamms 5	Turnhalle im Geb.	St. Georg	Ingo Burgdorf	😞	1
Do	20:00 - 21:30	Holzdamms 5	Turnhalle im Geb.	St. Georg	Ingo Burgdorf		2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Maik Kade		1

Kali

Kali ist eine sehr vielseitige philippinische Kampfkunst, bei der mit und ohne Waffen trainiert wird. Für die Angebote gelten die „drei goldenen Regeln“: Fit, Fun, Functional. Jede/r TeilnehmerIn bestimmt sein Trainingsziel von Fitness, Breitensport oder Selbstverteidigung individuell, kann sich frei entfalten und ein persönliches Profil entwickeln. Hierbei steht der spielerische Umgang miteinander und der Spaß im Vordergrund.

Mo	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kai-Lütje Schilling		1
Mo	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kai-Lütje Schilling		1+2 Fight

Karate

Karate ist eine dynamische Kampfkunst, die zur Selbstverteidigung entwickelt wurde. Unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte wird ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper angestrebt und die Achtsamkeit verbessert. Das traditionelle Karate basiert auf den Hauptstilen Okinawas.

Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Foad Ghassemzadeh	😊	1
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Matthias Beschnidt	😊	1+2

Kickboxen

Kickboxen verbindet die Technik fernöstlicher Kampfkünste mit Techniken aus dem Budoport. Das Training wirkt sich positiv auf Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen aus. Alle Angebote sind gleichermaßen für Frauen und Männer, wenn kein anderer Zusatz daneben steht.

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer		1+2 für Frauen
Di	20:00 - 21:30	Weddestr. 28	freist. Halle	Horn	Thomek Cwiklinski		1+2
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Marco Bärtlting		2 Partnerübungen
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sven Schölermann		1
Do	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer		1+2 für Frauen
Fr	19:30 - 21:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtlting		1+2 +Selbstverteidigung
Fr	19:30 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	😊	1
Fr	20:30 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont		1+2
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Sven Schölermann	😊	1+2 bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

Selbstverteidigung für Frauen

Das Angebot beinhaltet neben Theorie und Praxis auch verschiedene Rollenspiele. Bei der Selbstverteidigung werden Elemente aus allen Kampfsportarten vereint und können mit etwas Geduld gut erlernt und angewendet werden. Trainiert wird barfuß oder in Gymnastikschuhen. Bitte bequemes Sportzeug mitbringen.

Di	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dorothea Sikora, Eleanor Debold	😊	1+2
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	---------------------------------	---	-----

Taekwondo

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der Arme und Beine mittels Schlag- und Kicktechniken zur Abwehr und für einen Angriff eingesetzt werden. Die Angebote für AnfängerInnen beinhalten Basistechniken und -stellungen, während es bei den Fortgeschrittenen zu einer Erweiterung der Technik kommt.

Mo	20:30 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Seyed Hassan Nourani		1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani		1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	😊	2
Mi	18:00 - 19:00	Robert-Koch-Str. 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani		1 Dynamisches Taekwondo
Mi	19:00 - 20:00	Robert-Koch-Str. 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani		1+2 Dynamisches Taekwondo
Fr	19:00 - 20:00	Elsastr. 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora	😊	1
Fr	20:00 - 21:00	Elsastr. 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora	😊	2
Sa	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Minna Ojala, Dennis Fanslau	😊	1
Sa	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	😊	2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alida Rigoll, Michael Tsalaganides		1
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Alida Rigoll	😊	1+2

SPECIALS

Das Specialangebot hat eine Dauer von 80 Minuten und findet mit wechselnden Inhalten statt. Vorgestellt werden Angebote aus verschiedenen Bereichen wie z.B. Tanz, Kampfsport, Wellness und Fitness. Das jeweils stattfindende Angebot sowie die Inhalte dieser Stunde werden immer 10 Tage vorher an den Informationstafeln der Sportcenter beworben und auf unserer Homepage www.sportspass.de veröffentlicht. Es ist keine Probestunde möglich, da sich das Angebot nur an sportspass-Mitglieder wendet und für diese kostenfrei zur Verfügung steht.

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	11.02., 25.02., 10.03., 24.03., 14.04., 28.04., 12.05., 02.06.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	04.02., 18.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04., 28.04., 12.05., 02.06.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	12.02., 11.03., 15.04., 13.05.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	12.02., 04.03., 25.03., 22.04., 13.05.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	05.02., 19.02., 04.03., 18.03., 15.04., 29.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	19.02., 11.03., 01.04., 22.04., 13.05., 03.06.

TANZ

Ballett

Vielleicht wollten Sie schon als Kind Ballettunterricht nehmen, hatten aber nicht die Möglichkeit dazu. Mit viel Spaß werden die Grundlagen des klassischen Tanzes geübt.

Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Schmale	😊	1+2
Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Ferrandes		1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egevvari	😊	1
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jascha Viehstädt, Wiebke Heinrich		1+2

So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wiebke Heinrich, Christina Derksen	😊	1
So	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Milva Verena Fernandes		1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		2

Bauchtanz

Die weichen, fließenden Bewegungen dieses orientalischen Tanzes sind Training und Ausdrucksform in einem. Die Übungen verbessern die Halte- und Stützfunktion der Wirbelsäule und festigen Bauch- und Beckenmuskulatur.

Di	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Müller		1
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt		1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	😊	2
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rein	😊	1+2 +Yoga Cooldown
Do	16:00 - 16:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt		1
Do	17:00 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	😊	2
Fr	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz		1
Fr	18:00 - 19:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	😊	2
Fr	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein		1+2

Bollydance

Bollydance ist ein Mix aus indischem Tempeltanz, Jazz, Flamenco, Modern Dance und Hip Hop. Gut für die Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit des Körpers, geht er ins Blut und sorgt für gute Laune. Die schnellen, rhythmischen Bewegungen aus indischem Tempeltanz und Aerobic werden mit langsamen, meditativen Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong kombiniert.

Di	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour		1+2
Fr	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tajana Wegner	😊	1+2
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Adwoa Sara Kröger, Alice Kieffer	😊	1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger, Rabia von Padberg	😊	1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger, Rabia von Padberg		2

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Paartanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschritte und der Aufbau einfacher Figuren geübt. Basierend auf Level 1 werden im 2er Angebot Choreografien und kleine Showelemente erstellt. Das 1er Angebot beginnt jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien neu.

So	19:30 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Claudia Krause, Torsten Krause		1
So	20:30 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Torsten Krause, Claudia Krause		2

Coyote Dance

Coyote Dance verbindet Hip Hop mit Elementen des GoGo-Dance und den typischen Coyote-Moves. Ein explosiver Mix, der viel Kondition fordert. Die spannungsgeladenen und explosiven binnenkörperlichen Bewegungen zur Musik lassen den Puls höher schlagen und die Welt um einen herum vergessen, so dass der Muskelaufbau und die Fettverbrennung fast zur Nebensache werden. Es ist das ultimative Dance-Workout für den ganzen Körper!

Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt		
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	---------------------	--	--

Dance ´n Strip

Dance ´n Strip vereint auf einzigartige Weise originale Strip-tease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken. Eine Mischung, die extrem viel Spaß macht – mit dem besonderen Kick für das Selbstbewusstsein! Wichtig: Es werden nur die effektiven Bewegungsformen des Strip-tease und nicht der Akt selbst nachgeahmt! Dance ´n Strip bewirkt eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert die Gelenkigkeit.

Mo	19:30 - 20:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Henriette Meinhardt	😊	
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf		
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	😊	

Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Jens	😊	
Fr	19:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sonja Jens	😊	

Dance Work

Dance Work ist tänzerischer Spaß mit Übungen und Tanzkombinationen und setzt sich aus Elementen des Jazz, Modern Dance und Hip Hop zusammen.

Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Milva Verena Fernandes		
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann		
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Schmale	😊	
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer		
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Meyer		
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christiane Meyer		
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Viktoria Schmale	😊	

Dirty Dancing

Wenn Sie schon immer wie die Stars aus dem Erfolgsmusical Dirty Dancing tanzen wollten, sind Sie hier genau richtig. Mambo, Merengue, ChaChaCha, Bachata und noch viele weitere Tänze ziehen Sie in ihren Bann. Heiße Tänze und Leidenschaft pur - das ist Dirty Dancing! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können alleine oder als Paar kommen.

Mi	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kriegenherdt		
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Louise Eloegon		
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Noa Eloatik		
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Liudmila Vera Pino	😊	für Singles

Discofox

Der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Feier oder der nächste Ball. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien.

Mo	19:30 - 20:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		1
Mo	20:30 - 21:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		2
Fr	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo		1 für Singles
Fr	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Natalja Lotz		2
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Petra Rohr, Wilhelm Schütt		1

Hip Hop

Anhand von Bewegungsmustern zu Hip Hop-Musik werden Koordination und Rhythmusgefühl geschult. Es werden tänzerische Choreografien entwickelt.

Mi	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Julia Dold		1+2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann		1
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	😊	2
Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann		2
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christof Dellemann, Sayon Lincoln Teye		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmann, Alexandra Gora		1+2
So	14:30 - 15:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Maaroufi	😊	1+2

Jazz-Dance

Jazz-Dance beinhaltet das Einstudieren von Schrittfolgen und kleiner Choreografien.

Mo	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Brigitte Leyer		2
Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	😊	1+2

Do	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Gora	😊	1+2	Street-/Lyrical-Jazz
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Melanie Döhler	😊	1+2	
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg		1	
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg		2	

Line Dance

Line Dance ist eine choreographierte Form des Gesellschaftstanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten, die gemeinsam von einer Gruppe Tänzern ausgeführt wird, die in einer oder mehreren Linien nebeneinander stehen. Für das Angebot benötigt man keine Vorkenntnisse und es ist für jedes Alter geeignet!

Di	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen		1+2	
Do	17:00 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing		1+2	
Sa	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing		1	

Modern-Dance

Modern-Dance basiert auf sehr leichten, teilweise auch abstrakten Bewegungsabläufen. Ein Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, Leichtigkeit und Bodenhaftung. Wir entdecken verschiedene Raumebenen und -richtungen, lernen mit den Bewegungen zu atmen und einfach mal loszulassen.

Mi	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Meyer			
----	---------------	---------------------	----------------------------	--------	------------------	--	--	--

Oriental-Dance

Oriental-Dance besteht aus Elementen des Bauch- und des Jazztanzes. Es wird zu aktuellen Musikstücken aus den Charts getanzt und eine Schrittfolge einstudiert.

Fr	20:30 - 21:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Silvia Glanz			
----	---------------	---------------------	----------------------------	--------	--------------	--	--	--

Salsa-Dance

Heiße Salsa, Latinomusik und viel Rhythmus versprechen eine Stunde mit viel Bewegung und Spaß. Der Salsagrundschrift wird tänzerisch variiert und es werden ab und zu kleine Choreografiefolgen einstudiert.

Mo	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo		1+2	
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana		1+2	
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kriegnerherdt		1+2	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana		1	
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana		2	
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez, Rachid Lourguioui	😊	1+2	
So	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Noa Eloatik		1+2	

Salsa-Merengue-Bachata

Bei diesen Paartänzen ist wenig reglementiert, Improvisation und Spontanität sind die Kennzeichen. Nach neuesten karibischen Rhythmen werden harmonische, natürliche Bewegungen getanzt. Beginn für Anfänger ist jeweils nach den Frühjahrs-/Herbstferien. Es können nur Mitglieder teilnehmen, die ein zweites Paar saubere Schuhe dabei haben! Darüber hinaus gibt es keine Kleidungsanweisung.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	3	
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	2	
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	2	
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik	😊	1 für Singles	
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau		1	
Di	20:00 - 21:30	Holmbrook 10	Holmbrook 10-12	Othmarschen	Dorothee Rudel, Rainer Drews		1	Salsa
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger		2	
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf	😊	1	
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		2	
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik	😊	1+2	

Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui, Bonny Ferrer		1	für Singles
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews		1	
Fr	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina Pavlovic		1	Salsa
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Denis Ampoero, Diana Maaroufi		2	
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina Pavlovic	😊	2	Salsa
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Denis Ampoero, Diana Maaroufi		3	
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana, Galina Kotik		1	
So	18:30 - 19:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr	😊	1	Salsa
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	😊	1	
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Galina Kotik, René Zambrana		2	
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui, Bonny Ferrer		1	
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	😊	2	
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui, Bonny Ferrer		2	

Samba/Samba-Reggae

Für dieses Angebot ist kein Tanzpartner erforderlich. Beginn für Anfänger ist jeweils nach den Frühjahrs-/Herbstferien.

Mo	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Doreen Meinke, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	😊	1	
Mo	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Doreen Meinke		2	
Fr	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior		1+2	

Standard-Latein

Bei den 1er-Angeboten für AnfängerInnen geht es um das Erlernen von einfachen Figuren der jeweiligen Tänze, die im fortgeschrittenen Bereich zu Folgen ausgebaut werden. Zu den Standard Tänzen gehören: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep oder Foxtrott und Slowfox. Als Lateinamerikanische Tänze werden Rumba, Cha Cha, Samba, Jive und Pasodoble getanzt. Discofox kann zusätzlich in den Standard-Latein Angeboten erlernt werden. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Bei allen Single Angeboten werden während des Abends die TanzpartnerInnen gewechselt. Dadurch kann auch ein eventueller Männer- oder Frauen-„Überschuss“ kompensiert werden. Bitte erscheinen Sie mit einem/r TanzpartnerIn, es sei denn, das Angebot ist explizit als „Single“ gekennzeichnet. Es können nur Mitglieder teilnehmen, die ein zweites Paar saubere Schuhe dabei haben!

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		1	
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen		1	für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		2	
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	😊	1	
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	😊	1	
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl		2	für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Eplée		2	
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	😊	2	
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Eplée		3	
Di	18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		1	
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	😊	1	
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger		1	
Di	19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		2	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	😊	2	

Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	1	
Di	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger	2	
Di	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	1	+Discofox
Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	2	
Mi	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	1	für Singles
Mi	18:30 - 19:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Uwe Sietas	2	Paare + Singles
Mi	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	1	
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	2	
Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	2	
Mi	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Uwe Sietas	3	Paare + Singles
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	3	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	3	
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn	3	
Do	18:30 - 19:30	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Ursula Bauernschmidt	1	
Do	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Tanja Hühn, Andreas Hühn	4	
Do	19:30 - 20:30	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhling	2	
Do	19:30 - 20:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Michaela Zimmer	1	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing, Carsten Voigt	1	Paare+Singles
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing, Carsten Voigt	2	Paare+Singles
Do	20:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Michaela Zimmer	2	
Do	20:30 - 21:30	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhling	3	
Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhling	1	für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo	1	für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Ursula Bauernschmidt	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhling	3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Lotz	2	
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	2	für Singles
Fr	20:00 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck	1	
Fr	20:45 - 21:45	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck	2	
Fr	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	1	für Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	1	
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Michaela Zimmer, Rainer Kohlstruck	4	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	2	
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Tarik Hennings	1	für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Tarik Hennings	1	für Paare

Step-Tanz

Seit „Lord of the dance“ und „Riverdance“ ist der Step-Tanz wieder zu einem Begriff geworden. Mit je zwei Metalplatten werden beim Tanzen rhythmische Klänge erzeugt. Es werden die Grundschriffe erlernt und kleine Schrittfolgen einstudiert.

Di	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maren Franke	2	
----	---------------	-------------------	----------	--------	--------------	---	--

Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe	1	
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-------------	---	--

Swing

Zu den Swingtänzen zählen gesellige Paar-, Solo- und Gruppentänze wie Lindy Hop, Charleston, Balboa oder Strolls. Der Paartanz „Lindy Hop“ ist der bekannteste unter den Swingtänzen. Bei diesem Gesellschaftstanz sind Singles und Paare gleichermaßen willkommen. Das 1er Angebot beginnt jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien neu.

Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	
Di	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1+2	Lindy Hop

Tango Argentino

In der Stilrichtung „Tango de Salón“ stehen die Interpretation der Musik, die Ruhe und die Eleganz der Tänzer im Vordergrund. Ein Stil, der sich durch ruhige, elegante und weich ausgeführte Bewegungen auszeichnet. Der Begriff wird in Argentinien für den Tango als Gesellschaftstanz angewandt, um ihn vom Bühnentango abzugrenzen.

Mi	20:00 - 21:00	Kapellenweg 63	Aula	Harburg	Dorothee Rudel	1	
Mi	21:00 - 22:00	Kapellenweg 63	Aula	Harburg	Dorothee Rudel	1	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	1	
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joel - Marcel Gecelter, Bernardino Gecelter	2	
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joel - Marcel Gecelter, Bernardino Gecelter	3	
Sa	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1	
Sa	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2	
So	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1	
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2	
So	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	1	
So	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maike Christen	1	für Paare
So	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	2	
So	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maike Christen	1	für Singles

Zum-Dance

Zum-Dance ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Verschiedene Tänze wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und noch viele mehr werden mit Aerobic-Elementen gemixt. Spaß und Freude stehen an erster Stelle.

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo		
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann		Latin-Oriental-Fever
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant		
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann		
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Camilla Vaillant		
Mo	20:30 - 21:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger		
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dany Alexander Cortes Prado		
Di	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger		
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi		
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen		
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann		Latin-Oriental-Fever
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Aula	Harburg	Sarah Weiß		
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Camilla Vaillant		
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dany Alexander Cortes Prado		
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ljudmyla Vasylieva		
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh		
Do	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz		

Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	
Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	☺
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Luisa Dieckmann	Latin-Oriental-Fever
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹
Fr	20:00 - 21:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Liudmila Vera Pina	
Fr	20:00 - 21:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Silke Gentz	+ Stretching
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Noa Eloatik	
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Arriechi Reinhard	☺
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Ina Behnke	
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez, Rachid Lourguioui	
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dany Alexander Cortes Prado, Luisa Dieckmann	☹
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Josi Holzinger	
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	

WELLNESS UND ENTSPANNUNG

Bauch-Yoga

Bauch-Yoga basiert einerseits auf speziellen Yogaübungen aus dem Kundalini-Yoga und andererseits auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum richtigen, effektiven Bauchtraining. Dieses Angebot fördert einen flachen Bauch, die Stärkung der Mitte, des Beckenbodens und die Verbesserung der Haltung.

Di	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink
Mi	14:00 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Büttner

Beckenboden-Training

In diesem Angebot werden Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durchgeführt. Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und bietet allen Organen des Körpers Halt. Dies trägt zu einem positiven Körpergefühl und zu einer besseren Körperhaltung bei.

Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	☺
Do	14:30 - 15:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Heinrich	☺
Sa	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Schmidt, Jasmina Emez	☺

Body&Mind Fitness

Dieses Angebot verbindet fernöstliche Disziplinen (Qi Gong, Tai Chi und Hatha Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden, wie z. B. Pilates, Rückenschule, Stretching und Group-Fitness. Die schwingenden, lockernden und lösenden Bewegungen helfen, den Alltag loszulassen und Stress abzubauen. Das ganzheitliche Training fördert eine bewegliche Wirbelsäule, verbessert die Rumpfstabilität und steigert die Kraft in Armen und Beinen.

Mo	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	☹
----	---------------	--------------------	----------------------------	-----------	------------------	---

BodyART

BodyART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen BodyART-Positionen und klassischen Atemtechniken zu einer Synergie aus funktionellem Training und ganzheitlicher Entspannung. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig trainieren. Viele Positionen im BodyART erfordern eine erhöhte Balance- und Gleichgewichtstechnik, somit wird die Aufmerksamkeit in die Körpermitte geführt und die Ansteuerung der Rumpfmuskulatur unterstützt. Es entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss ohne Anfang und ohne Ende, gekoppelt mit der Einatmung/Ausatmung und Anspannung/Entspannung.

Do	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Wustrack	☺
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	-----------------	---

Feldenkrais

Dieses Angebot ist für Personen geeignet, die eine funktionale Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen suchen, ihre Atmung und Entspannungsfähigkeit trainieren wollen oder bei einseitigen Bewegungsgewohnheiten ihre Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Feldenkrais baut Stress und Verspannungen ab und führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Mo	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	
Mo	16:30 - 17:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christina Czetto	
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Czetto	
Do	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Czetto	
Do	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	☺
Do	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Glöse	☺
Sa	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Ludwigsen	

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch statische, körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und durch Meditation angestrebt wird.

Mo	12:30 - 13:30	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lars Kellermann	☹	1
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck		1
Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Geffert	☺	1+2
Mo	19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Judith Koch		1
Mo	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Judith Koch		2
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper		1
Di	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	☺	1+2
Di	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sigrid Lemmich	☺	1+2 geistige Balance
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt		1+2 Sivananda-Yoga
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper		1
Di	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	☹	1 +Entspannung
Di	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann		2 +Meditation
Di	21:00 - 21:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bolivar Santiago Franco Castillo		1+2
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		1
Mi	12:00 - 12:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge		1+2
Mi	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		2
Mi	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	☺	1+2
Mi	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Sabine Beßmann		1+2
Mi	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Harald Zörner	☹	1+2
Do	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	☺	1+2
Do	18:00 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Sigrid Lemmich	☺	1+2 + Entspannung
Do	19:00 - 20:15	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt		1
Do	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke		1+2 für den Rücken
Do	20:15 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Gunda Nothhorn		1+2
Do	20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek Einfeldt	☺	1+2
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese		1+2
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	☹	2
Fr	18:00 - 19:30	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Holger Pieper	☺	1+2
Fr	19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Stefanie Schöning	☺	1+2
Fr	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski		1+2

Sa	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln, Olaf Gründel	☹	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Pörschke, Heidrun Pfau		1+2
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Befmann		1+2
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Bonnie-Michelle Grigat		1+2
So	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner		1+2
So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Olaf Gründel, Heidrun Pfau		1
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Olaf Gründel, Heidrun Pfau	☺	1+2

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga gilt als das Yoga der Energie. Die meisten Übungen werden dynamisch ausgeführt, da hier auf das Spüren der eigenen Lebensenergie eingegangen wird.

Mo	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Amrit Kaur Nagel	☹	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Almut von Pusch		1+2
Mo	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich		1+2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		1+2
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrid Johansson		1+2
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink		1+2
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich		1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	☺	1+2
Do	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich	☺	1+2
Do	20:15 - 21:45	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt	☺	1+2
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	☺	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	☺	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Anja Escherich	☺	1+2
Fr	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		2

Mental Balance

Mental Balance ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der man durch einfache und effektive Übungen zuerst Dysbalancen aufspürt und sie später harmonisiert. Mental Balance ist für jeden geeignet. Es werden komplexe Bewegungen ohne Zusatzgeräte durchgeführt. Diese verbessern das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur, den Bewegungsradius, die Koordination und die Kraft, und verschaffenden TeilnehmerInnen ein ausgeglicheneres, bewussteres Körpergefühl.

Mo	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt		
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper		
Di	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	☺	
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt	☺	
Di	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Freitag		
Fr	10:00 - 11:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge		
So	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees		

Modern Style Tai Chi

Modern Style Tai Chi hat sich aus dem traditionellen Tai Chi entwickelt. Im Atemtempo werden nach Musik Bewegungs choreografien ausgeführt. Durch gleichmäßige statische Muskelanspannung lösen sich Verspannungen, die Gelenke werden entspannt und ein sicherer Stand wird erzeugt.

Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	☺	
Di	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexander Kron		
Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexander Kron		

Fr	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron	☺	
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra von Harten	☺	

NIA

NIA ist ein ganzheitliches Fitness- und Wellnesskonzept für Körper, Geist und Seele. Das Fließende und die Konzentration im Tai Chi, die Dynamik des Yoga, die explosive Kraft aus dem Taekwondo, die Spontaneität der modernen und ethnischen Tänze charakterisieren dieses Angebot.

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt		
Mo	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Christiane Goetz		
Di	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antonella Pasini		
Di	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige		
Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mara Abt		
Di	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich		
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Antonella Pasini		
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	☹	
Do	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Vera Hatzakes	☺	
Do	19:00 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Heike Seipelt		
Fr	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Goetz		
Fr	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lea Zubak		
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Dana Rittich	☺	

Pilates

Pilates ist ein körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit anzusprechen, so dass die Muskulatur ausgeglichen trainiert wird. Die fließenden Übungen erhöhen die Elastizität und die Gelenkbeweglichkeit. Pilates berücksichtigt die individuelle Anatomie, ihre Grenzen und Möglichkeiten. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Pilates-Basicangebot (siehe Basicangebot) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour		
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Feline Knabe		
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag		
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Lajko		
Mo	13:00 - 13:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Angela Börger	☺	
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter	☺	Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender		
Mo	18:30 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Markus Tschache	☺	
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Nicole Meyer	☹	
Mo	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☹	
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Melzold	☹	Flow
Di	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf		
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.		
Di	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☹	
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt		
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt		
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt		
Di	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kim Platzeck		
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	☺	
Di	20:15 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Judith Fehmers		
Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno		
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa		
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹	
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☺	
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Harald Zörner		
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☹	
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann		

Mi	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nora Ebert	☹
Mi	20:00 - 21:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Frauke Richter	☺
Mi	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Harald Zörner	
Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Camilla Vaillant	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	☺
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Kim Platzek	☹
Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	☹
Do	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Siitsch	☹
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Maïke Martens	☺
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	
Do	19:30 - 20:20	Chrysanterstr. 40	freistehende Halle	Bergedorf	Heike de Veer	☺
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	☹
Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	19:30 - 20:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak	☹
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda van Lessen	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Dörte Schulz	☹
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nora Ebert, Nina Dudziak	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss, Franziska Wolf	
So	14:30 - 15:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	☹
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Katja Diener	☺
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:30 - 21:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Elizabeth Ladron	

PNF

PNF ist eine ganzheitliche Trainingsmethode bei der komplexe Bewegungen ohne Zusatzgeräte ruhig und kontrolliert durchgeführt werden. Diese verbessern den Bewegungsradius, die Koordination und die Kraft. PNF unterstützt ein ausgeglichenes und bewusstes Körpergefühl.

Mo	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Mo	13:30 - 14:30	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lars Kellermann	☹
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	

Power-Yoga

Ist die dynamische Form des Yoga, dessen auffälligstes Merkmal eine kontinuierliche Bewegung ist. Die Grundübungen (Asanas) werden fließend miteinander verbunden. Durch gezielte, dynamische Übungen, die durch die Atmung unterstützt werden, gewinnt man Widerstandskraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität.

Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Galke	
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	☹

Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	☹
Di	12:00 - 12:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	☹
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Reese	
Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dominique Wallau	
Do	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	☹
Fr	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Olaf Gründel	☺
Fr	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jessy Figueroa, Peter-Hans Figueroa	
Fr	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	☺
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Pörschke, Heidrun Flau	
Sa	16:30 - 17:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona		
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Wenge, Nicole Reese	

Qi Gong

Qi Gong besteht aus traditionellen, chinesischen Gesundheitsübungen, bei denen harmonische, fließende Bewegungen und der Wechsel von Anspannung und Entspannung der Weg zum Ziel sind.

Mo	16:30 - 17:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Arens	
Mo	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	
Di	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ulrike Schulze	☺
Di	19:00 - 19:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Spruner von Mertz	☹
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jaroslav Nowak	
Di	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundel Schmidt	☺
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	☺
Do	10:00 - 11:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gundel Schmidt	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter Holthausen	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	

Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethode wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	☹
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige	
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	☹
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	☺
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nora Ebert	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich, Jascha Viehstädt	☺
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Theda van Lessen, Dörte Schulz	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dana Rittich, Petra Teige	☹
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wiebke Heinrich, Christina Derksen	
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonnie-Michelle Gri-gat, Stefanie Schöning	☹
So	13:30 - 14:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	

So 18:00 - 18:50 Holsteinischer Kamp 87 Holsteinischer Kamp 87 Eilbek Heng-Li Chang, Milva Verena Fernandes

Tai Chi

Tai Chi oder Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die ganzheitliche Entspannung und Meditation in Bewegung vereint. Durch langsame, fließende Bewegungen kommen die Gedanken zur Ruhe, die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und der Körper gewinnt an Spannkraft und Geschmeidigkeit.

Mo	17:30 - 18:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Markus Tschache	😊	1+2
Mo	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz		1
Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke		1+2
Di	17:00 - 18:15	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊	1
Di	18:15 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊	2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Hansen		1+2
Do	20:30 - 21:45	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gundel Schmidt		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	😊	1
Fr	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊	1
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊	2
Fr	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache		1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz		1+2

Wellness Workout

Inhalte sind u.a. Verbesserung der Kraftausdauer, Körperbalance und Koordination. Verschiedene Bewegungselemente werden so aufeinander abgestimmt, dass ein harmonischer Kurs mit fließenden Abläufen entsteht. Eine wohltuende Entspannungsphase am Ende der Stunde bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Di	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	😊	
Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulze		
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nora Ebert		
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	😊	
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		
Do	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liudmyla Vasylieva, Margarita Martinez	😊	

Zen-Gymnastik

Zen-Gymnastik ist eine ganzheitliche Trainingsmethode aus Meditation, Atemübungen und Bewegung. Sie vereint Intensität und Sanftheit, macht den Körper geschmeidig und kräftigt ihn zugleich. Dabei steht die bewusste Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zen-Gymnastik ist für alle Zielgruppen geeignet.

Mi	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg		
Do	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	😊	
Fr	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg		

TOUREN FEBRUAR 2012 BIS JUNI 2012

WANDERN

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland; einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. (Mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV berücksichtigen!). Die Rückkehr nach Hamburg hängt von der jeweiligen Entfernung des Wandergebietes zum Stadtkern ab. Weitere Informationen können direkt bei den WanderführerInnen erfragt werden. Eine Anmeldung bei den Wandertouren ist nicht erforderlich, kommen Sie einfach direkt zu dem ausgeschriebenen Treffpunkt. Es gibt keine Teilnehmerbeschränkung. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 7 Stunden. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der WanderführerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

AUSRÜSTUNG: adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant für die Pausen. Evt. Geld für eine Einkehr mitnehmen.

Wanderung auf der Via Baltica – dem Jakobsweg (Abschnitt) ca. 20 km

Die Via Baltica ist ein Abschnitt des Jakobsweges, der durch Deutschland führt. Es handelt sich um schöne, abwechslungsreiche Wege mit schönen Kirchen am Wegesrand. Die gelbe Jakobsmuschel weist uns unseren Weg. Wir werden den Weg als Teilstreckenwanderung erleben und auch mal eine Kirche am Wegesrand ansehen.

ABSCHNITT: POPPENBÜTTEL - ST. JACOBKIRCHE

Auf dem Alsterwanderweg kommen wir nach Winterhude. Am Winterhuder Fährhaus verlassen wir ihn und gehen am Ostufer von Alster und Außenalster zur Langenreihe, zum Hauptbahnhof, und dann ins Zentrum zu unserem Ziel der Jacobikirche.

So 05.02.2012 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (01520-19 74 935) S Poppenbüttel, Ausgang Richtung AEZ

Auf dem Alsterwanderweg nach Wellingsbüttel ca. 12 km

Zunächst geht es durch den Wohldorfer Wald, danach folgen wir dem Alsterlauf. Wir durchqueren das Naturschutzgebiet Rodenbeker Quellental und gelangen schließlich zu unserem Ziel Wellingsbüttel.

So 12.02.2012 10:30 Uhr Anja Schürmann (040- 64 891 934 oder 01520-25 83 978) U Ohlstedt, Ausgang zur Alten Dorfstraße

Anfahrt: 09:58 Uhr ab HH-Hbf mit der U1 bis Ohlstedt, Ankunft: 10:33 Uhr

Wanderung auf der Via Baltica – dem Jakobsweg (Abschnitt) ca. 12 km

Die Via Baltica ist ein Teil des Jakobsweges, der durch Deutschland führt. Es handelt sich um schöne, abwechslungsreiche Wege mit schönen Kirchen am Wegesrand. Die gelbe Jakobsmuschel weist uns unseren Weg. Wir werden den Weg als Teilstreckenwanderung erleben und auch mal eine Kirche am Wegesrand ansehen.

ABSCHNITT: REINFELD - BAD OLDESLOE

Von Reinfeld aus gehts durch Wald und Flur nach Bad Oldesloe. Nach dem Besuch der „Peter und Paul“ Kirche gehts zum Bahnhof Bad Oldesloe und von heimwärts.

So 26.02.2012 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (01520- 19 74 935) Bahnhof Reinfeld

Vom Wandsbeker Gehölz nach Billstedt ca. 15 km

Wir starten im Wandsbeker Gehölz, gehen im weiten Bogen über den Öjendorfer Park und dem Schlemer Bach bis nach Billstedt.

Sa 03.03.2012 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178- 93 95 216) Bahnhof Wandsbek

Anfahrt: 9:47 Uhr ab HH-Hbf mit der R 10 Richtung Bad Oldesloe bis Bahnhof Wandsbek, Ankunft: 9:54 Uhr

Frühlingskur auf dem Elbdeich ca. 16 km

Eine Kur/Tour gegen die Frühjahrsmüdigkeit: Zunächst ein Abstecher zum kleinen, aber feinen Scholenflether Hafen und dann weiter über den Sommerdeich mit wunderbarer Aussicht auf die Marschen, durch den Haseldorfer Schlossgarten und Klettern über Zäune. Ziel der Tour ist Wedel.

Sa 10.03.2012 9:30 Uhr Doris Burghardt (01520- 17 62 762) Bushaltestelle Haseldorf, Mühlenwurth

Anfahrt: ab HH-Hbf S 1 um 8:19 Uhr bis Wedel (an 8:59 Uhr), dort weiter mit Bus 589 um 9:04 Uhr bis Haseldorf, Mühlenwurth (an 9:30 Uhr)

Wanderung von Talkau nach Güster

ca. 14 km

Die heutige Wanderung ist eine Etappe der Europäischen Fernwanderwege E1 und E9. Über Wald- und Feldwege und am Gut Wotersen vorbei geht es zu unserem Ziel Güster.

So	18.03.2012	10:00 Uhr	Anja Schürmann (040- 64 891 934 oder 01520- 25 83 978)	Bushaltestelle Talkau, Bundesstraße
----	------------	-----------	--	-------------------------------------

Anfahrt: 09:18 Uhr ab HH-Hbf mit der U1 bis Wandsbek Markt, von dort Bus 8700 um 09:40 Uhr bis Talkau, Bundesstraße. Ankunft: 10:05 Uhr.

Stellmoorer Tunneltal und Höltigbaum

ca. 15 km

Heute entdecken wir zwei Naturschutzgebiete im Hamburger Osten: Auf einem schönen Rundkurs durchstreifen wir das Stellmoorer Tunneltal und den Höltigbaum, der durch eine weite Hügellandschaft geprägt wird.

So	25.03.2012	10:45 Uhr	Anja Schürmann (040- 64 891934 oder 01520- 25 83 978)	Bushaltestelle Saseler Straße
----	------------	-----------	---	-------------------------------

Anfahrt: 10:17 Uhr ab HH-Hbf mit der R10 bis Rahlstedt, von dort Bus 24 um 10:40 Uhr bis Saseler Straße, Ankunft: 10:45 Uhr

Osterwanderung nach Lauenburg & Besuch der Buchhorster Waldbahn

ca. 18 km

Eine abwechslungsreiche Tour im Lauenburger Land durch Laubwälder, offene Feldlandschaften mit schönen Weitblicken, die Stecknitz-Delvenau-Niederung und am Elbe-Lübeck-Kanal entlang. Am Ende der Tour bietet sich ein Besuch bei der Buchhorster Waldbahn an. Dies ist ein kleines, im Wald verstecktes Industriedenkmal, wo heute Mitfahrten, selbstgebackener Kuchen und Kaffee / Getränke angeboten werden. Die Tour endet in Lauenburg.

Osternmontag 09.04.2012	9:00 Uhr	Doris Burghardt (01520- 17 62 762)	Bahnhof Büchen auf dem Bahnsteig
----------------------------	----------	------------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf R 20 (Metronom) um 8:24 Uhr bis Büchen (an 9:00 Uhr) Kosten: ggf. Mitfahrt Waldbahn 2,- €

Grüne Kathedralen in der Hahnheide

ca. 14 km

Eine belebende und reizvolle Wanderung im weitläufigen NSG Hahnheide durch schönen, sanft hügeligen Mischwald mit Besuch beim „Langen Otto“, Schleswig-Holsteins höchster Aussichtsplattform (126m).

Sa	21.04.2012	9:15 Uhr	Doris Burghardt (01520- 17 62 762)	Bushaltestelle Trittau, Rathaus
----	------------	----------	------------------------------------	---------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf R 10 (Metronom) um 8:17 Uhr bis Rahlstedt (an 8:30 Uhr), dort weiter mit Bus 364 um 8:37 Uhr bis Trittau, Rathaus (an 9:15 Uhr)

Von Stelle nach Winsen

ca. 15 km

Wir wandern durch das Harburger Hinterland bis nach Winsen.

Sa	28.4.2012	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178- 93 95 216)	Bahnhof Stelle
----	-----------	-----------	--------------------------------	----------------

Anfahrt: 9:22 Uhr ab HH-Hbf mit der S31 bis Hamburg-Harburg, dort umsteigen in den R30 Richtung Lüneburg um 9:46 bis Stelle, Ankniff 9:58 Uhr

Frühjahrstour ins Alte Land

ca. 15 km

Durch das Treppenviertel in Blankenese gehen wir hinunter zur Elbe und setzen mit der Fähre nach Cranz über. Auf dem Estedeich wandern wir durchs Alte Land bis nach Buxtehude, unserem heutigen Ziel.

Di	01.05.2012	9:45 Uhr	Anja Schürmann (040- 64 891 934 oder 01520- 25 83 978)	S Blankenese, Ausgang zum Erik-Blumenfeld-Platz
----	------------	----------	--	---

Anfahrt: 09:19 Uhr ab HH-Hbf mit der S1 bis Blankenese, Ankniff: 09:45 Uhr Zusatzkosten:Fähre Blankenese – Cranz

Im Land der Klänge

ca. 5 km

Wir wandern vom U-Bahnhof Ochsenzoll auf kleinen Nebenwegen über Garstedt nach Norderstedt Mitte. Für ein gemütliches Picknick bringt bitte etwas Leckeres zum Essen und Trinken mit. Anschließend geht es zurück zur U-Bahn Ochsenzoll.

Sa	05.05.2012	16:00 Uhr	Sabine Reißberg (040- 42 02 969)	U Ochsenzoll
----	------------	-----------	----------------------------------	--------------

Anfahrt: 15:25 Uhr HH-Hbf mit U1, Ankniff U-Ochsenzoll 15:59 Uhr

Mölln Rundwanderung

ca. 24 km

Von Mölln gehen wir am Zieglensee und Pirschbachtal vorbei in den Kreisforst Farchau. Hier finden wir eine interessante, hügelreiche Landschaft aus dichtem Mischwald und kleinen Mooren vor. Um einen schönen Badensee herum geht es zurück nach Mölln. Eventuell Einkehr auf halber Strecke in schöner Umgebung. Bitte bei gutem Wetter das Badezeug/Handtuch nicht vergessen! Wir gehen in zügigem Tempo!

So	06.05.2012	13:30 Uhr	Andreas Büniger (040- 21 23 46 oder 0151- 23 745 186)	Bahnhof Mölln
----	------------	-----------	---	---------------

Anfahrt: 12:24 Uhr ab HH-Hbf RE 20 Richtung Schwerin an Büchen 12:56 Uhr weiter ab Büchen um 13:10 Uhr mit R 21 an Mölln 13:22 Uhr.

Wandern im Mai

ca. 16 km

Ein Ausflug zur schönsten Wanderzeit, wenn das frischausgetriebene Grün ein tolles Licht zaubert. Über Wiesen- und Waldwege zunächst durch das Auetal bei Schmalenfelde, weiter über einen walddreichen Höhenweg bis nach Nindorf.

Sa	12.05.2012	9:15 Uhr	Doris Burghardt (01520- 17 62 762)	Bushaltestelle Schmalenfelde, Abzweigung Brackel
----	------------	----------	------------------------------------	--

Anfahrt: ab HH-Hbf R 40 um 8:15 Uhr bis Buchholz (an 8:37 Uhr), weiter Bus 4207 ab Buchholz, Vorplatz um 8:45 Uhr bis Schmalenfelde, Abzweigung Brackel (an 9:02 Uhr)

Wanderung auf der Via Baltica - dem Jakobsweg (Abschnitt)

ca. 25 km

Die Via Baltica ist ein Teil des Jakobsweges, der durch Deutschland führt. Es handelt sich um schöne, abwechslungsreiche Wege mit schönen Kirchen am Wegesrand. Die gelbe Jakobsmuschel weist uns unseren Weg. Wir werden den Weg als Teilstreckenwanderung erleben und auch mal eine Kirche am Wegesrand ansehen.

ABSCHNITT: JAKOBKIRCHE - SCHULAU/WEDEL

Unser Weg führt uns durch die Innenstadt über Landungsbrücken, Övelgönne nach Schulau. Von dort geht's weiter ins Wedeler Zentrum. Von dort geht's mit der S-Bahn wieder Richtung Hamburg. Es handelt sich um eine wirklich schöne Strecke, immer am Wasser entlang.

So	20.05.2012	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (01520- 19 74 935)	Jakobikirche am Wegweiser
----	------------	-----------	--	---------------------------

Deutscher Mühltage: Reitbrooker Mühle

ca. 15 km

Wir wandern über das Naturschutzgebiet die Reit und dem Reitbrook zur Reitbrooker Windmühle. Eine Besichtigung ist dort möglich (vermutlich kleines Eintrittsgeld oder Spende).

Mo	28.05.2012	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178- 93 95 216)	S Mittlerer Landweg
----	------------	-----------	--------------------------------	---------------------

Anfahrt: 9:44 Uhr ab HH-Hbf mit der S21 Richtung Aumühle, Ankniff Mittlerer Landweg 9:58 Uhr

Von Poppenbüttel nach Norderstedt

ca. 16 km

Entlang der Alster und dann im weiten Bogen nach Norderstedt schauen wir, was von dem ehemaligen Landesgartenschau Gelände Norderstedt noch zu sehen ist.

Sa	02.06.2012	10:15 Uhr	Ute Janiszky (0178- 93 95 216)	S Poppenbüttel, Vorplatz
----	------------	-----------	--------------------------------	--------------------------

Anfahrt: 9:34 Uhr ab HH-Hbf mit der S-Bahn bis Poppenbüttel, Ankniff: 10:05 Uhr

Ganztagestour von Büchen nach Mölln

ca. 30 km

Eine anspruchsvolle Tour für geübte Wanderer im Naturpark Lauenburgische Seen. Die Strecke führt am Elbe-Lübeck-Kanal entlang, vorbei an den Niederungswiesen der Stecknitz und mehreren, wie auf einer Perlenkette aufgeschnürten Seen bis nach Mölln.

Sa	09.06.2012	9:00 Uhr	Doris Burghardt (01520- 17 62 762)	Bahnhof Büchen auf dem Bahnsteig
----	------------	----------	------------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf R 20 (Metronom) um 8:24 Uhr bis Büchen (an 9:00 Uhr)

FAHRRAD

Die Fahrrad- und Radsportfahrten haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine Tagestour fahren möchten. Bitte achten Sie bei der Auswahl einer Tour auf die Streckenangabe und Zielgruppe. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen; ggf. auch Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse behalten sich die AnleiterInnen vor. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV. Sie können sich direkt bei den AnleiterInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Telefonisch Anmeldung bei den AnleiterInnen ist von Vorteil. Voraussetzungen zur Teilnahme: ein voll funktionstüchtiges Fahrrad, unbedingt einen Ersatzschlauch (!), Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm) und ein Getränk mitbringen. Evt. Geld für eine Einkehr mitnehmen. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TrainerIn vorzeigen und seinem Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

Fahrradcheck zum Saisonbeginn

Es werden folgende Fragen behandelt: Ist das Fahrrad verkehrssicher? Müssen Verschleißteile wie Reifen, Bremsbeläge, Kette oder Ritzpäckel getauscht werden? Was würde eine Reparatur des Fahrrades ungefähr kosten? Macht eine Reparatur des Fahrrades überhaupt noch Sinn oder käme ein neues Fahrrad langfristig gesehen günstiger? Sind Sattel (Sitzhöhe) und Lenker so eingestellt, dass ich ohne Probleme (Schmerzen) eine längere Strecke fahren kann? Es werden Tipps für die Fahrradpraxis gegeben: Fahrradpflege leicht gemacht (welche Teile des Fahrrades muss ich pflegen, mit welchen Pflegemitteln, wie oft muss ich diese anwenden usw.). Pannensichere Reifen. Der richtige Luftdruck. Besonders leicht laufende Fahrradreifen werden vorgestellt. Ergonomie: Wir sprechen über empfehlenswerte Fahrradsättel und Griffe. Achtung: Der Check findet auch bei schlechtem Wetter statt, da es in der Nähe des Centereinganges überdachte Flächen gibt!

So 25.03.2012	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040- 21 23 46 oder 0151- 23 745 186)	sportspaß Center City Nord
---------------	-----------	--	----------------------------

GEMÜTLICHE RADTOUR

ZIELGRUPPE: gemütliche Radtour für jeden Alltagsradfahrer, Anfänger und Ungeübten; niedrige Belastungsstufe.
AUSRÜSTUNG: funktionsfähiges Fahrrad auch ohne Gangschaltung.

Wie schön ist doch die Alster

ca. 40 km

Wir starten an der Binnenalster (Alsterpavillon) und fahren auf der Westseite der Außenalster zur Krugkoppel-Brücke. Am Leinpfad entlang folgen wir dem Alsterlauf nach Ohlsdorf. Von dort geht es auf kleinen Nebenstraßen weiter bis ins Raakmoor. In diesem Waldgebiet legen wir eine kleine Pause ein. Anschließend geht es zu einem Aussichtspunkt und von dort zurück zum U-Bahnhof „Fuhsbüttel-Nord“. Hier endet die Tour - wer Interesse hat, genießt noch ein Eis im nahegelegenen Eiscafé Jacobs!

Sa 31.03.2012	14:00 Uhr	Sabine Reißberg (040- 420 29 69)	Alsterpavillon
---------------	-----------	----------------------------------	----------------

Frühlingstour Elbe, Wald und Wiesen

ca. 30 km

Wir fahren durch den Jenischpark nach Teufelsbrück, genießen auf dem Elbwanderweg den schönen Ausblick bis zum Kraftwerk Wedel. Dort erklimmen wir den Hang, fahren entlang der Brünschenwiesen in den Klövensteinen, am Wildpark vorbei durchs Schnakenmoor und umrunden die Sülldorfer Feldmark. Die S-Bahn erreichen wir in Sülldorf.

So 01.04.2012	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176- 290 94 381)	S Klein Flottbek in der Fußgängerunterführung
---------------	-----------	-------------------------------------	---

Ahrenburger Schloss Tour

ca. 50 km

Über den Wandsewanderweg, am Stellmoorer Tunneltal vorbei, über einen schwimmenden Steg in einem zauberhaften Moor und über viele Wald und Feldwege erreichen wir das idyllisch gelegene Ahrenburger Schloss, vor dessen malerischer Kulisse wir eine längere Pause einlegen. Weitere Stationen der Tour sind der Bredenbeker Teich und das NSG Volksdorfer Teichwiesen. Das Tourende ist an der U1 in Volksdorf.

Fr 06.04.2012	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040- 21 23 46 oder 0151- 23 745 186)	U/S Wandsbeker Chaussee oben auf der Brücke, direkt vor dem Ein-/Ausgang
---------------	-----------	--	--

Ausflug ins Altes Land

ca. 40 km

Von Finkenwerder fahren wir in Richtung Rosengarten, teilweise auf dem Deich zum alten Estesperwerk. Mit etwas Glück blühen die Obstbäume. Weiter fahren wir über Jork nach Grünendeich. Dort ist eine Pause am Elbdeich vorgesehen. Zurück führt uns der Weg wiederum durch Obstplantagen nach S-Neukloster und weiter nach Buxtehude. Wer möchte, kann im Anschluss das Städtchen erkunden.

So 29.04.2012	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176- 290 94 381)	Anleger Finkenwerder, auf dem Parkplatz oberhalb
---------------	-----------	-------------------------------------	--

Anfahrt: HADAG Dampfer 62 um 11.30h ab Landungsbrücken oder HADAG Dampfer 64 um 11.34 Uhr ab Teufelsbrück

Immer an der Alster entlang

ca. 45 km

Von der Poppenbütteler Schleuse aus geht es immer an der Alster entlang. Es geht bergauf und bergab durch das schöne Alstertal bis nach Kayhude. Hier können wir je nach Absprache einkehren bzw. eine Pause machen. Zurück geht es durch das Waldgebiet des Tangstedter Forst und über Nebenstraßen zur U-Bahn Ochsenzoll. Fahrrad mit Gangschaltung erforderlich.

So 13.05.2012	10:30 Uhr	Sabine Reißberg (040- 420 29 69)	S Poppenbüttel /Ausgang AEZ
---------------	-----------	----------------------------------	-----------------------------

SPORTLICHE RADTOUR

ZIELGRUPPE: zügige Radtour für geübte und erfahrene FahrerInnen, die regelmäßig längere Distanzen fahren; mittlere Belastungsstufe.
AUSRÜSTUNG: funktionsfähiges Rad mit Gangschaltung; Trekking, Touren, MTB.

Kirchentour

ca. 40 km

Wir starten zur Kirchentour vom Center Billstedt Richtung Billwerder. Dort besuchen wir die St. Nikolai Kirche, weiter gehts nach Allermöhr entlang der Goseelbe nach Kirchwerder. Dort besuchen wir die nächste Kirche. Zurück gehts über Curslack nach dem Besuch der St. Johanskirche entlang der Doveelbe wieder nach Hause

So 18.03.2012	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151- 25 326 392)	sportspaß Center Billstedt
---------------	-----------	-----------------------------------	----------------------------

Der Elbe ganz nah!

ca. 70 km

Die Tour geht von Billstedt über das NSG Boberger Dünen und den Eichbaumsee zur Tatenberger Schleuse. Dort wechseln wir von der Straße in das Deichvorland und fahren direkt an der Elbe über Naturwege bis zum Zollenspieker. Mit der Fähre (Fährkosten I) geht es an das andere Elbufer. Über einen schönen Radweg auf dem Lühedeich geht es nach Winsen. Dort verwöhnen wir uns in einem Cafe' mit leckerem Eis und Kuchen. Zurück nach Hamburg führt uns der Weg am Ashausener Mühlenbach, einem Wasservogelbiotop mit Aussichtsturm und am Seevekanal entlang bis zum S-Bahnhof Hamburg- Harburg.

Do 17.05.2012	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040- 21 23 46 oder 0151- 23 745 186)	U Billstedt Busbahnhof
---------------	-----------	--	------------------------

Von Aumühle nach Siebeneichen

ca. 30 km (+ 30 km zum Schaalsee)

(OPTIONAL MIT PRIVAT ORGANISIERTER FREIZEIT AM SCHAALSEE FÜR 2 NÄCHTE) Privat organisierte Freizeit bis Mo., 28.05.12 zum Schaalsee (+30 km). Von Aumühle fahren wir durch den Sachsenwald über Havekost und Groß Pampau zum Elbe-Lübeck Kanal nach Siebeneichen, wo eine Pause vorgesehen ist. Von dort sind die o.a. Bahnhöfe der Regionalbahnen R 20/R 21 leicht in eigener Regie erreichbar. Die Freizeitgruppe setzt die Fahrt am Kanal bis Güster fort, überquert diesen und radelt weiter über Gudow und Kehrsen bis nach Sterley, von wo aus wir den Schaalsee ansteuern. Genächtigt wird wie immer im Heuhotel Dargow, dort werden wir von supernetten Herbergseltern erwartet und mit allerlei Leckereien verwöhnt. Damit alle einen Schlafplatz haben, benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis Mi., 16.05.12, andernfalls muss selbst für die Übernachtung gesorgt werden. Die Rückfahrt findet am Pfingstmontag, 28.05.12 statt. Teilweise hügeliges Gelände sowie Wald- und Schotterwege!

Sa 26.05.12	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176- 290 94 381)	S Aumühle
-------------	-----------	-------------------------------------	-----------

Kosten: HVV Gesamtbereich + 3,50 Fahrradkarte. S 21 ab HH-Hbf 10.24 Uhr. Bahnanschluss für die Rückfahrt: alternativ nach Büchen (5 km) oder nach Mölln (16 km).

Von Dargow nach Bad Oldesloe

ca. 50 km

Wir nehmen Abschied von Schaalsee, fahren über Schmilau und Fredeberg nach Berkethin. Von dort folgen wir dem Kanal bis Krummesse und steuern über Groß Schenkenberg und Meddewade Bad Oldesloe an. Die Regionalbahn R 10 bringt uns zurück zum Hauptbahnhof. Teilweise hügeliges Gelände!

Mo 28.05.12	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176- 290 94 381)	Heuhotel Dargow
-------------	-----------	-------------------------------------	-----------------

Anfahrt: R 20 ab HH-Hbf bis Büchen, dann R 21 bis Ratzeburg oder Bus 900 ab U Wandsbek Markt bis Ratzeburg. Kosten: HVV Gesamtbereich + 3,50 Fahrradkarte

SONSTIGE TOUREN**Parkour – eine Einführung**

ca. 5 km

Im Parkour geht es darum, möglichst effizient von Punkt A nach Punkt B zu gelangen; völlig unabhängig davon welches Hindernis dazwischen liegt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Effizienz der Bewegungen - es geht weder um Show noch um Akrobatik, sondern um das fließende Spiel mit der Umgebung, um das Gehen des eigenen, selbst gewählten Weges. Sei es das Überwinden einer Mauer, das Balancieren auf einem Geländer oder das Überspringen von Schluchten, Parkour zeigt dir, was in dir steckt. Der Workshop führt quer durch die schönste Stadt des Nordens. Angefangen beim Radisson SAS, durch Planten und Blumen, über den Michel zum Hafen. Bei dieser Tour werden den Teilnehmern nicht nur grundlegende Techniken beigebracht sondern auch generelle Informationen vermittelt, die das selbstständige Training ermöglichen. Der Workshop findet bei jedem Wetter statt, daher ist auf sporttaugliche und wetterfeste Kleidung zu achten.

So 06.05.2012	12:30 Uhr	Florian Wagensommer (0172- 64 97 716)	Dag-Hammarskjöld-Platz (S Dammtor, Ausgang in Richtung Planten un Blumen)
---------------	-----------	---------------------------------------	---

NORDIC-WALKING / WALKING

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Lust und Freude an einem gemeinschaftlichen Walk haben und über ein eigenes Stockpaar (in diesem Fall bitte unbedingt ein eigenes Stockpaar mitbringen) verfügen oder ohne Stockpaar nur Walken möchten. Für Neueinsteiger empfehlen wir vorab die wöchentliche Veranstaltung Nordic-Walking Technik. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und den Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Vielen Dank.

Regionalpark Wedeler Au - Klövensteen – Route

ca. 13 km

Abwechslungsreiche Route durch Aue-, Moor- und Waldlandschaften. Vom S-Bahnhof Sülldorf geht es Richtung Klövensteen. Weiter zum Schnaakenmoor, ins Wildgehege (u.a. Wildschweine, Uhu) und zu den Fischteichen. In der Pony-Waldschänke könnten wir uns stärken. Rückfahrt wahlweise S-Bahnhof Rissen oder Sülldorf.

Sa 04.02.2012 10:00 Uhr Gerd Röser (0170-52 65 171)

S Sülldorf

Zusatzkosten: evt. Geld für den Einkehrschwung

Waldweg durch Pflanzen und Blumen

ca. 10 km

Entlang der Außenster nach Pflanzen und Blumen, die wir wandern erkunden wollen. Am Ende der Tour besteht die Möglichkeit eines Besuchs des Tropenhauses (kostenfrei). Wer möchte, geht dann wieder zurück mit ins Center, alternativ kann auch in die U1 oder S-Bahn gestiegen werden.

Sa 18.02.2012 11:00 Uhr Katrin Knut (0160- 78 61 321)

sportspaß Center Berliner Tor

Durch das schöne Alstertal

ca. 10 km

Wir laufen von Ohlsdorf nach Poppenbüttel entlang des grünen, wunderschönen Alsterlaufs.

So 11.03.2012 11:00 Uhr Katrin Knut (0160- 78 61 321)

U/S Ohlsdorf, Ausgang Schwimmbad

Hafentour

ca. 14 km

Durch den alten Elbtunnel geht es entlang der alten Hafengebiete zum Hafen Museum Hamburg im Hansahafen, wo anschaulich die rasante Entwicklung des Hafens dargestellt wird. Weiter zum Hafen City und wir schauen, was sich beim derzeit größten innerstädtischen Stadtentwicklungsprojekt Europas so tut. In der Speicherstadt besuchen wir die Kaffeerösterei, wo wir unter vielen Kaffee- und Espressospezialitäten in einem schönen Ambiente wählen können. Falls vorhanden, bitte die Gummipads für die Stöcke mitbringen.

Sa 14.04.2012 10:00 Uhr Gerd Röser (0170- 52 65 171)

Eingang alter Elbtunnel (Landungsbrücken)

Zusatzkosten: Eintritt Museum 5,- EUR und für die Kaffeeverkostung

Zur Kirschblüte ins Alte Land

ca. 14 km

Von Blankenese über das Treppenviertel zur Fähre nach Cranz. Besuch eines Hoffladens. An der Este entlang nach Buxtehude. In der Altstadt Einkehr in eine Brauerei, in der auch zünftige Brauerbrötchen serviert werden. Zurück von Buxtehude aus mit der S-Bahn. Falls vorhanden, bitte die Gummipads für die Stöcke mitbringen.

Sa 28.04.2012 10:00 Uhr Gerd Röser (0170- 52 65 171)

S Blankenese

Zusatzkosten: Fähre und evt. Geld für den Einkehrschwung

INLINE-SKATE-TOUREN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Köhner) gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger sollten Sie mindestens eine Bremsbremstechnik beherrschen und sich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können. Die Startpunkte sind verschieden, liegen aber immer in der Nähe öffentlicher Verkehrsmittel. **BEI SCHLECHTWEITER FÄLLT DIE TOUR AUS** und wird nicht nachgeholt. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem Trainer vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.

AUSRÜSTUNG: funktionstüchtige Skates, komplettes Set Gelenkschützer, ggf. Fahrradblinklicht, normale Schuhe (für evtl. Bahnfahrten oder falls man unterwegs einmal einkehren möchte), sportgeeignete Getränke. Die Touren dauern zwischen 2 und 4 Stunden (falls nicht anders beschrieben). Die angegebenen Zeiten sind Abfahrtszeiten.

Insel-Tour

ca. 20 km

Eine kleine Tour rund um die größte innerstädtische Insel Europas. Landwirtschaftlich sehr schön und sehr flach.

So 22. April 2012 15:00 Uhr Daniel Zeiske (0170- 730 46 20)

S Veddel, Ausgang Busbahnhof

Bitte ausreichend zu Trinken mitnehmen. Anfahrt: Mit der S3 ab HH-Hbf bis Veddel

Bergedorf-Tour

ca. 30 km

Ab geht's in die Vier- und Marschlande. Viele flache und asphaltierte Streckenabschnitte laden zum Rollen ein. Die Strecke wird dem Anspruch der Gruppe angepasst. Nach Möglichkeit wird der Marschbahndamm in die Tour eingebunden.

So 13. Mai 2012 14:00 Uhr Daniel Zeiske (0170- 730 46 20)

S Bergedorf, Ausgang Richtung P&R Parkhaus

Zusatzkosten: evtl. Geld für die Einkehr in ein Restaurant oder zum Eis essen. Anfahrt: Mit der S21 ab HH-Hbf bis Bergedorf

Flughafen-Runde

ca. 19 km

Wir starten vom Center City-Nord über Sidneystraße zur Hindenburgstraße. Im Uhrzeigersinn geht es um durch Grün- und Wohngebiete um den Flughafen. Bei schönem Wetter machen wir einen Zwischenstopp am Eispavillon in Niendorf. Jeder Teilnehmer sollte wenigstens 1 Bremsbremstechnik beherrschen! Schoner für Ellbogen, Knie und Handgelenke notwendig.

Fr 25.05.2012 18:00 Uhr Sabine Reißberg (040- 420 29 69)

sportspaß Center City-Nord

Anfahrt: 17.25 Uhr ab HH-Hbf-Süd mit U1, Ankunft 17.43 U-Sengelmannstr.

Seevetal-Tour

ca. 30 km

Es geht wieder in den schönen Hamburger Süden an der Elbe entlang bis zu einem optionalen Eis-Stopp und zurück durch Seevetal. Die Strecke wird dem Anspruch der Gruppe angepasst.

So 03.06.2012 14:00 Uhr Daniel Zeiske (0170- 730 46 20)

S Harburg/Busbahnhof, an den Rolltreppen

Zusatzkosten: evtl. Geld für Einkehr in Restaurant oder zum Eis essen. Anfahrt: Mit der S21 ab HH-Hbf bis Bergedorf

LAUFTOUREN

Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TrainerIn vorzeigen und seinem Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.

Der Hamburger Norden

ca. 20-25 km

Wir laufen als Vorbereitung auf die kommende Laufsaison in ruhigem Tempo (6 Minuten = 1 km) durch Hamburgs schönen Norden. Vom Center City Nord geht es über das Niendorfer Gehege weiter nach Schnelsen und Norderstedt und danach wieder zurück in die City Nord.

Sa 11.02.2012 10:00 Uhr Rainer Steenbuck (0174- 39 66 001)

sportspaß Center City Nord

Durch das schöne Alstertal

ca. 25- 30 km

Wir laufen als Vorbereitung auf die kommende Laufsaison in ruhigem Tempo (6 Minuten = 1 km) durch das beliebte und wunderschöne Alstertal. Vom Center City Nord geht es entlang der Alsterläufe quer durch Hamburg.

So 04.03.2012 10:00 Uhr Rainer Steenbuck (0174- 39 66 001)

sportspaß Center City Nord

Karfreitagslauf mit Picknick am Opferberg

ca. 10 km

Im Naturschutzgebiet die „Berge rauf und runter“ im gemütlichem Lauftempo, danach lockt ein gemeinsames Picknick am Ziel. Es handelt sich hierbei um einen Rundkurs durch eine abwechslungsreiche Landschaft.

Fr 06.04.2012 10:00 Uhr Carmen Schalinus-Lübker (01520- 19 74 935)

Sportplatz Opferberg, Parkplatz Ecke Falkenbargsried

WORKSHOPS FEBRUAR 2011 BIS JUNI 2012

Die Workshops finden in der Regel im Gymnastik- und Tanzraum in der Von-Essen-Str. 76 statt. Andere Räumlichkeiten werden extra ausgeschrieben. Es gibt halb- (3 Std.) und ganztägige (6 Std.) Workshops, die jeweils samstags von 10.30-13.30 und / oder 14.30-17.30 stattfinden. Anmeldung bitte persönlich in einem unserer Sportcenter oder per Fax. Die jeweilige Gebühr wird vom Mitgliedskonto abgebucht. (Es ist unbedingt erforderlich, für jeden Workshop extra eine einmalige Einzugsermächtigung zu erteilen: bitte bei Faxanmeldungen an die Einzugsermächtigung und Unterschrift denken.) Max. Teilnehmerzahl: 26 Personen. Die Anmeldung für die Workshops ist mit dem Start des vorliegenden Programmheftes möglich. Es gibt keine Warteliste. Eine kostenfreie Abmeldung ist ausschließlich schriftlich bis 14 Tage vor dem Workshoptermin möglich. Dieses Angebot ist sportspaß-Mitgliedern vorbehalten. Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

Afrikanischer Tanz

Kosten: 24 Euro

Afrikanisches Tanzen bedeutet pulsierende Lebendigkeit, Ausgelassenheit und genussvolle Beweglichkeit. In diesem Workshop werden die Lebensenergie und Freude aus der Musik und den Tänzen Westafrikas zum Ausdruck kommen. Durch die unerschöpfliche Vielfalt von Bewegungen haben wir die Möglichkeit, auf eine Expedition ins Verborgene zu gehen und so Kontakt mit dem Eigenen und dem Fremden aufzunehmen. Afrikanische Tänze spiegeln alltägliche Lebensinhalte sowie besondere Begebenheiten wieder. So erhalten wir durch das Tanzerlebnis Einblicke in die afrikanische Kultur.

Sa 25.02.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30

Leitung: Liane Dobeleit-Obigwe

Reiki**Kosten: 24 Euro**

Reiki bedeutet „universelle Lebensenergie“. Durch Auflegen der Hände findet eine Energieübertragung statt, die sehr entspannend wirkt und die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert. Wir erlernen einfache Handpositionen anzuwenden und erfahren Wissenswertes über diese alte Heilmethode. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, kleines Kissen.

Sa 03.03.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Petra Schwarz

Burlesque-Dance**Kosten: 24 Euro**

Tanzen wie Betty Page und Dita Von Teese - Burlesque steht für Leidenschaft, Sinnlichkeit und Hingabe. Dieser Workshop ist für Frauen jeden Alters, jeder Größe und Körperform gedacht. Nach einer allgemeinen kurzen Einführung in das Thema Burlesque gibt es praktische Tipps für Kostüm, Make Up und Hair. Dann wagen wir uns an die ersten typischen Pin-Up-Posen. Diese werden wir gemeinsam zu einem Fluss bringen und in einer Choreographie festigen. **BITTE MITBRINGEN:** flexible Sportbekleidung, Sportschuhe, Pumps

Sa 10.03.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Thomas Kriegenherdt & Chantal Hanold

Den Stress weglachen durch Lachyoga**Kosten: 12 Euro**

Diese durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode hilft dabei, bewusst mehr zu lachen. Lachyoga besteht aus Atem-, Stretching- und Lachübungen und einer Portion kindlicher Verspieltheit. Diese „Kunst des Lachens ohne Grund“ bringt nicht nur Spaß und Schwung ins Leben, sondern reduziert nachweislich den Stress und wirkt sich förderlich auf die Gesundheit aus, z.B. durch ein besser funktionierendes Immunsystem. Im Workshop wird Lachyoga erklärt und geübt. Schwerpunkt dieses Workshops ist Lachen und Stress und wie sich durch Lachyoga das Leben stressärmer gestalten lässt. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken

Sa 17.03.2012 10:30-13:30 Uhr Leitung: Alex Bannes

Selbstverteidigung**Kosten: 12 Euro**

Dieser Workshop vermittelt alltagsnahe und praktische Selbstverteidigungstechniken, die jedem helfen, seine Fähigkeiten zur Verteidigung zu entwickeln und diese bewusst einzusetzen. Neben diesen Techniken, erlernen wir mentale Strategien zur Kontrolle der Angst und Stärkung des Selbstvertrauens und widmen uns der Einschätzung von Gefahrensituationen. Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) und die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Nur wer sich seiner Fähigkeiten (psychisch und physisch) zur Verteidigung sicher sein kann, ist in der Lage, Selbstsicherheit auszustrahlen. Dies ist bereits der erste Schritt, nicht in eine Opferrolle zu geraten. **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung und -schuhe

Sa 21.04.2012 10:30-14:30 Uhr Leitung: Can Güven

Die Grüne Diät aus dem Kundalini Yoga**Kosten: 24 Euro**

Die von Yogi Bhaijan empfohlene und gut im Alltag durchführbare Grüne Diät aus dem Kundalini Yoga dient dazu, den Körper zu entgiften und falls erwünscht, abzunehmen. Während der 3, 7 oder 10 Tage der Grünen Diät, in der nur grünes Gemüse und Obst gegessen wird, wird der Körper durch eine erhöhte Sauerstoffaufnahme leistungsfähiger. Bei geschwächtem Immunsystem, chronischer Müdigkeit, Haut- und Atemwegsproblemen, kann sie eine positive Veränderung anstoßen. Um die Entgiftung zu unterstützen und zu intensivieren, werden besondere Kriyas (Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga) und heilende Meditationen erlernt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

BITTE MITBRINGEN: Decke, bequeme Kleidung, Trinkwasser (möglichst ohne Kohlensäure), Socken, Schreibutensilien.

Sa 24.03.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Siri Jansen

Die 5 Tibeter, Tanz und Entspannung**Kosten: 24 Euro**

In diesem Workshop geht es um die Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit und darum, Ruhe, Kraft und Freude zu erleben. Bei den „Fünf Tibetern“ handelt es sich um einfache aber hochwirksame Übungen, die aus dem tibetischen Hochland stammen und ihre Wurzeln im Yoga haben. Sie zeigen schon nach einer kurzen Zeit des regelmäßigen Übens eine vitalisierende, harmonisierende und heilende Wirkung für Körper, Geist und Seele: Muskelverspannungen lösen sich, der Körper wird gekräftigt und gedehnt und alle, den Körper regulierenden Systeme stimuliert. Tanz zum Aufwärmen und zur Freude, sowie verschiedene Entspannungseinheiten ergänzen die Fünf Tibeter und führen uns in unsere Kraft und in unsere Mitte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. **BITTE MITBRINGEN:** lockere Kleidung, rutschfeste Strümpfe oder Gymnastikschlappen und eventuell eine Decke.

Sa 07.04.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Jeanette Schmalhausen

Entspannung einmal anders**Kosten: 24 Euro**

Viele Menschen leiden unter Stress und Überforderung. Bekannte Methoden wie Autogenes Training u.a. sind im täglichen Leben manchmal nicht die richtige oder ausreichende Antwort. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Eine gute Chance auf Entspannung habe ich dann, wenn ich die Weichen neu stelle und herausfinde, was ich in meinem Leben ändern kann, um zentriert zu bleiben. Hierzu werden Übungen, Experimente und Anregungen zum Ausprobieren und Mitnehmen für den Alltag angeboten. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Getränk.

Sa 14.04.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Alex Bannes

Biodanza für Anfänger und Fortgeschrittene**Kosten: 12 Euro**

Biodanza heißt Lebenstanz. Es geht bei dieser schönen und kraftvollen Methode um ein freies, kreatives Tanzen ohne Schrittvorgabe und Vorkenntnisse. Mit Biodanza tanzen wir in unser Leben und verbinden uns mit der Quelle unser Vitalität, Kreativität, Lebendigkeit, unserer Sensibilität und unserer Lebensfreude. Spaß an der Bewegung, Musik und Gemeinschaft fördert unser Wohlbefinden. Ausgelassen, stark und ausdrucksvoll, aber auch leise und zart begegnen wir uns selbst und anderen in Wertschätzung und Achtsamkeit.

BITTE MITBRINGEN: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Getränk.

Sa 17.03.2012 14:30-17:30 Uhr Leitung: Brigitte Münch

Discofox Formation**Kosten: 12 Euro**

Du tanzt bereits sicher Discofox, beherrscht Grundfiguren und hast Lust, mit mehreren Paaren auf ein bestimmtes Lied eine Choreographie zu tanzen? Dann bist Du beim Formationstanz genau richtig. Wir wollen durch tänzerische Figuren Bilder entstehen lassen, auch mal aus dem Disco Fox aussteigen können und vor allem in der Gruppe gemeinsam tanzen und Spaß haben. **BITTE PAARWEISE ANMELDEN.**

Sa 21.04.2012 14:30-17:30 Leitung: Claudia & Torsten Krause

Hormon Yoga nach Dinah Rodriguez**Kosten: 24 Euro**

Mit seinen dynamischen Yoga- und Atemtechniken und den gezielten Energielenkungen reaktiviert Hormon Yoga das weibliche Hormonsystem und wirkt ausgleichend auf die Hormonproduktion. Es harmonisiert und bejaht den weiblichen Körper, steigert die Vitalität und Lebenslust, fördert eine emotionale Ausgeglichenheit und die Libido und stärkt das Nervensystem. Frauen jeden Alters, mit Beschwerden in den Wechseljahren, unregelmäßigen Blutungen oder unerfülltem Kinderwunsch sind willkommen. Bei hormonell bedingtem Krebs oder Myomen ist die Unbedenklichkeit der Teilnahme unbedingt ärztlich abzuklären. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, bequeme Kleidung, Trinkwasser (möglichst ohne Kohlensäure), Socken, Schreibutensilien.

Sa 28.04.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Siri Jansen

Selbsthilfeübungen bei Rücken- und Gelenkschmerzen nach Dorn**Kosten: 12 Euro**

Die Dorn-Methode ist eine Therapie zur sanften Einrichtung von Wirbeln und Gelenken bei akuten und chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen. Einfache Eigenübungen sichern einen langfristigen Therapieerfolg. Im Workshop werden ausgewählte Übungen für die Wirbelsäule sowie für Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Hand- und Fingergelenke sowie Entspannungsübungen für den Hals-Nacken-Bereich erlernt. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und dienen der Behandlung leichter Beschwerden und der Prävention. **BITTE MITBRINGEN:** Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. Schreibzeug

Sa 05.05.2012 10:30-13:30 Uhr Leitung: Birgit Doeubler

Feierabend-Massagen**Kosten: 12 Euro**

Wer sehnt sich nach einem langen Arbeitstag nicht nach einer entspannenden Massage? Im Workshop lernen wir einfache, aber effektive Massagegriffe für den Hals-Nacken-Bereich, Füße, Arme und Hände, die problemlos zuhause angewendet werden können. Wir üben zu zweit - Anmeldungen daher gerne paarweise. **BITTE MITBRINGEN:** Oliven- oder Sonnenblumenöl, 2 Handtücher, Decke

Sa 05.05.2012 14:30-17:30 Uhr Leitung: Birgit Doeubler

Bachblütentänze**Kosten: 24 Euro**

Anastasia Geng ordnete der bekannten Bachblüten-Therapie 38 Kreistänze zu. Die Energie bestimmter Wildpflanzen wirkt harmonisierend und ausgleichend auf die menschliche Seele. In diesem Workshop lernen wir einige Bachblüten-Tänze kennen. Die Tänze werden häufig wiederholt, um die verschiedenen Energien der Tänze und Blüten zu vertiefen. Sie sind einfach zu erlernen und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa 12.05.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Jeannette Krüger

Burnout-Balance-Workshop**Kosten: 24 Euro**

Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, Burnout Gefahren zu balancieren, sinnliche Lebensfreude zu kultivieren, wieder Zeit zu finden und eingetragene Reaktionsmuster zu durchbrechen. In Gesprächs- und Körperübungen lernen wir, uns vor Stress zu schützen, uns selbst besser zu respektieren, der kreativen Selbstverwirklichung mehr Raum zu geben und äußeren Anforderungen mit gestärktem Selbstbewusstsein zu begegnen. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Socken

Sa 19.05.2012 10:30-13:30 & 14:30-17:30 Leitung: Anna Kreikemeyer

ALSTERDORF		
Sengelmanstr. 50	Halle A Aula im Gebäude Halle B freistehende Halle, auf dem Schulhof	U Sengelmanstr. U Sengelmanstr.
ALTONA		
Arnkiefstr. 2-4	Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S Altona-Nord
Bernstorffstr. 147	Halle auf dem Hof	U Feldstr., S Holstenstr., U/S Sternschanze
Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S Holstenstr.
Paul-Nevermann-Platz 13	Center im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S Altona
Thadenstr. 125	neuere Halle auf dem Hof	U Feldstr., S Holstenstr.
BARMBEK		
Barmbeker Str. 30	Halle hinter dem Schulgebäude	U Borgweg
Benzenbergweg 2	ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Buslinie 277
Elsastraße 46	Halle im Gebäude	U/S Barmbek
Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb., Mittlerer Eingang auf dem Hof	U/S Barmbek, S Alte Wöhr
Humboldtstr. 30	freistehende Halle	U Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A freistehende Halle	U Mundsburg
Lämmersieth 38		U Barmbek
Rübenkamp 123	Kita Rübe	S Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128	Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	Buslinie 25
BERGEDORF		
Chrysantherstr. 40	freistehende Halle auf dem Hof	S Bergedorf
BERLINER TOR		
Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Gebäude, Keller	U/S Berliner Tor, U Lohmühlenstr.
Westphalensweg 11	Center Eingang Wallstr.	U/S Berliner Tor, U Lohmühlenstr., U Lübecker Str.
BILLSTEDT		
Möllner Landstraße 8	Center Eingang Fußgängerzone	U Billstedt
BRAMFELD		
Enstock 15	freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	Buslinie 26 von U Farmsen
CITY-NORD		
Überseering 19-31	Center	U Sengelmanstr., S Rübenkamp
DULSBURG		
Vogesenstr.	Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	S Friedrichsberg
EILBEK		
Holsteinischer Kamp 87	Center	U Hamburger Str., U Dehnheide, S Friedrichsberg
Richardstr. 85	freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U Ritterstr.
Ritterstr. 44	Halle A Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. Halle B freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. Halle C Pausenhalle: Eingang Ritterstr.	U Ritterstr. U Ritterstr. U Ritterstr.
Uferstr. 9	freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstr., U Ritterstr.
Uferstr. 10	Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstr., U Ritterstr.
Von-Essen-Str. 76	Tanzraum, Eingang neben dem Futterhaus	U Hamburgerstr., U Dehnheide, S Friedrichsberg
Wielandstr. 9	freistehende Halle	U Hamburgerstr., U Dehnheide, S Friedrichsberg
EIMSBÜTTEL		
Bogenstr. 32	Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	U Hoheluftbrücke
Bogenstr. 34-36	Sporthalle unten, Eingang Schlankreye, rechts	U Hoheluftbrücke
Bundesstr. 78	Gymnastikaal im Gebäude, 3 Etage., Eingang rechts neben dem Haupteingang	U Schlump
Lutterothstr. 34	Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U Lutterothstr.
Tomquiststr. 60	Halle vor dem Gebäude stehend links	U Osterstr.
EPENDORF		
Erikastr. 41	Halle A Halle, zw. Nr. 47/49a, Gymn.-Alstertal, 4. Stock Halle B Seiteneingang, Aula, 3 Stock, rechtes Treppenhaus	U Hudtwalckerstr., U Kellinghusenstr. U Hudtwalckerstr., U Kellinghusenstr.
Kellinghusenstr. 11	Aula: 2.Stock	U Kellinghusenstr.
Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	U Kellinghusenstr.
Robert-Koch-Str. 15	Zugang durch die Pforte auf dem Parkplatz	U Kellinghusenstr.
FUHLSBÜTTEL		
Erdkampsweg 89	Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	U Fuhlsbüttel
Flughafenstr. 89	freistehende Halle auf dem Hof	U Fuhlsbüttel Nord, S Friedrichsberg
HAMM		
Ebelingplatz 8	große Sporthalle	U Burgstr.
HAMMERBROOK		
Sorbenstr. 15	Halle A große Sporthalle links auf dem Hof Halle B freistehende kleine Halle	U Burgstr. U Burgstr.
Wendenstr. 164	Sporthalle: durch Torweg ca. 100 m	U/S Berliner Tor, S Hammerbrook
Wendenstr. 166	Halle im Gebäude, Kellereingang links	U/S Berliner Tor, S Hammerbrook
HARBURG		
Ellenwiese 3	Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Geb.	Buslinie: 145, 245
Friedrich-Ludwig-Jahn- Straße 9	von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningstraße in die Benningstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspaß Aushang). Halle liegt um UG.	S Harburg Rathaus

Harburger Ring 10	Center	S Harburg-Rathaus
Kapellenweg 36	Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	S Harburg dann Bus 14/141/143 bis Winsener Straße Nord
HOHENFELDE		
Hinrichsenstr. 35	Halle im Gebäude	U Landwehr
Schwansenwik 38	Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	U Umlandstr.
HORN		
Hermannstal 82	Halle A Gymnastikhalle beim Parkplatz Halle B freist. Halle auf dem Schulhof	U Legienstr. U Legienstr.
Speckenreye 11	freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	U Homer Rennbahn
Stengelestr. 38	Halle A Gym.-Halle auf dem Hof Halle B freistehende Turnhalle	U Legienstr. U Legienstr.
Weddestr. 28	freistehende Halle	U Legienstr.
HUMMELSBÜTTEL		
Ohkampring 13	freistehende Turnhalle	U Föhlsbüttel
Poppenbüttler Stieg 7	Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Buslinie 174
JENFELD		
Holstenhofweg 86	Zugang über Oktaviostraße, Halle auf der rechten Seite	Buslinie 261
Dringsheide 10	freistehende Halle, Pausenhalle	Buslinie 27
Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Buslinie 10
Oppelner Str. 45	Halle auf dem Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen	Buslinie 10
LOKSTEDT		
Hartsprung 23	Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	Buslinie 281
Lokstedter Damm 38	freistehende Halle auf dem Hof	Buslinie 114
LURUP		
Veer Moor 4	freistehende Halle auf dem Hof	Buslinie 186
Vorhornweg 2	Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	Buslinie 22
MÜMMELMANNBERG		
Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	U Mümmelmannsberg
NEUSTADT		
Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U Gänsemarkt
OTHMARSCHEN		
Hochrad 2	freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	S Othmarschen
Holmbrook 10	Schule Hirtenweg, Pausenhalle	Buslinie 1/15
Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S Othmarschen
OTTENSEN		
Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude, Außentreppe benutzen	S Altona
POPENBÜTTEL		
Harksheider Str. 70	Halle über den Schulhof	Buslinie 274
Tegelsberg 2	Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	Buslinie 24
RAHLSTEDT		
Paracelsusstr. 30	freistehende Halle, Ende Sackgasse	U Farmsen, S Rahlstedt
ROTHENBURGSORT		
Marckmannstr. 60	Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61	Aula freistehend	S Rothenburgsort
SCHNELSEN		
Röthmoorweg 9	freistehende Gym.-Halle	Buslinie 21
ST. GEORG		
Bülastr. 30	neuere Halle auf dem Hof	U Lohmühlenstr.
Holzdammer 5	Turnhalle im Gebäude	U/S Hauptbahnhof
ST. PAULI		
Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	U Feldstr., U St. Pauli
Friedrichstr. 55	freist. Turnhalle	S Reeperbahn
Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	U Messehallen
Laeisstr. 12	Halle auf dem Hof Schulhof	U Feldstr.
St. Pauli - Fischmarkt 22	Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	U Landungsbrücken
Wohlwillstr. 46	Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U Feldstr., U St. Pauli
STELLSHOOP		
Appellhoff 2	Pausenhalle auf dem Hof	Buslinie 277
STERNSCHANZE		
Ludwigstr. 9	Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	S Sternschanze
WANDSBEK		
Böhmestr. 3	freistehende Halle auf dem Hof	U Wandsbek Markt, S Wandsbek
WINTERHUDE		
Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	U Hudtwalcker Str., U Lattenkamp
Grasweg 72	Halle A das erste Gebäude rechts, Eingang Rückseite Halle B freistehende Halle	U Borgweg U Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite Halle B Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg U Borgweg
Meerweinstr. 26	Aula	Buslinie 172, 173

ÄNDERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN: Bei Änderungen des Familiennamens, der Adresse, der Telefonnummer und/oder der Bankverbindung bitte immer sofort schriftlich der Geschäftsstelle mitteilen: Westphalensweg 11, 20099 Hamburg, Fax: (040) 41 09 37-11, Verwaltung@sportspass.de

ANMELDEBESTÄTIGUNG: Sie haben eine Anmeldung ausgefüllt und warten auf eine schriftliche Bestätigung der Mitgliedschaft? Eine Bestätigung der Mitgliedschaft per Post erfolgt nicht. Sollten Sie sich direkt an der Rezeption oder beim Trainer/der Trainerin anmelden, erhalten Sie sofort eine Anmeldebekräftigung. Die Anmeldung sowie die Anmeldebekräftigung finden Sie in der Hefmitte unseres Programmheftes.

ANRECHT AUF EINEN UMKLEIDESCHRANK: Ein Anrecht des Mitgliedes auf einen Umkleideschrank gibt es nicht, weder auf eine bestimmte Größe noch auf einen bestimmten Schrank. Wenn alle Schrankschlüssel vergeben sind, bitten wir Sie zu warten.

AUSWEISE VORZEIGEN (PFLICHT): Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, **ausnahmslos alle Mitglieder** beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Um unnötige Wartezeiten zu verhindern, zeigen Sie daher bitte Ihren aktuellen sportspass-Fotiausweis (bzw. Ihre aktuelle Anmeldung plus Personalausweis) unaufgefordert vor. Diese Maßnahme ist leider erforderlich, um Missbrauch zu verhindern. Ohne Legitimation ist der Zutritt zu unseren Centern nicht möglich. Denken Sie daher bitte immer daran, Ihren sportspass-Ausweis bei sich zu führen. Aus Kulanzgründen akzeptieren wir in Ausnahmefällen auch andere Lichtbildausweise (z. B. Personalausweis, Reisepass oder Führerschein). Wir bitten um Ihr Verständnis.

BEITRÄGE: Monatsbeiträge € 8,85 Erwachsene, € 4,70 Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr), € 10,- einmalige Aufnahmegebühr

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA (zusätzlich zum Grundbeitrag):

Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

€ 26,50 monatlich (Nutzung des jeweiligen Krafraumes + der Saunen in allen Centern)
 € 21,- monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
 € 15,- einmalige Aufnahmegebühr

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

€ 22,50 monatlich (Nutzung des jeweiligen Krafraumes)
 € 17,- monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
 € 15,- einmalige Aufnahmegebühr

DIEBSTÄHLE: Wegen der großen Diebstahlsgefahr möchten wir Sie bitten, Wertsachen immer mit in die Halle zu nehmen bzw. in Umkleideschränken, falls vorhanden, einzuschließen. Bitte auch nichts sichtbar im Auto liegen lassen.

EINSTUFUNG: Spaß am Sport ohne Leistungsdruck steht bei sportspass immer im Vordergrund. Welches Angebot und welches Niveau für Sie richtig ist, können Sie selbst anhand unserer Zeichenerklärung auf Seite 48 einschätzen. Selbstverständlich können Sie auch selbst bestimmen, wie intensiv Sie am Training teilnehmen möchten, auch eine „Auszeit“ während der Trainingsstunde ist kein Problem. Sie können sich auch gern an unsere Sportberatung wenden: Infos dazu unter den Stichpunkt Sportberatung weiter hinten im Text.

GLASFLASCHEN: Weder in den Sportangeboten noch im Studio oder in den Gängen, Umkleiden, Nassräumen sind aufgrund der Verletzungsgefahr Glasflaschen erlaubt. Die Gefährdung durch Glassplitter ist zu groß.

KÜNDIGUNGSFRISTEN: Die Kündigung ist laut Satzung unseres gemeinnützigen Vereins immer zum Quartalsende möglich. Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. des letzten Monats des jeweiligen Quartals bei der sportspass-Geschäftsstelle, Westphalensweg 11, 20099 Hamburg, eingegangen sein, d. h. spätestens am 15. März, 15. Juni, 15. Sept. und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: Jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

MATTEN: In den Sportcentern steht eine große Anzahl an Matten in den Gyms zur Verfügung. Die Mattenanzahl ist der jeweiligen Gymgröße angepasst, deshalb bitten wir Sie, diese nicht in andere Gyms zu transportieren. In den Schulsporthallen können wir aus Platzgründen keine Matten zur Verfügung stellen und bitten Sie, eine Matte mitzubringen.

MITGLIEDSBEITRÄGE: Die Mitgliedsbeiträge werden bis zum 3. Werktag des ersten Monats eines Quartals (d.h. Anfang Januar, April, Juli und Oktober) für die folgenden drei Monate im Voraus per Lastschrift eingezogen. Ausnahme: Bei Neueintritten wird zu Anfang des Folgemonats abgebucht. Das Mitglied erteilt bei Eintritt in den Verein sein Einverständnis zum Lastschriftverfahren und sorgt dafür, dass das Konto entsprechend der Höhe der Mitgliedsbeiträge gedeckt ist. Wenn Sie bis zum einschließlich 15. eines Monats eintreten, wird der volle Monatsbeitrag dieses Monats fällig.

PFAND FÜR SCHLÜSSELAUSGABE: Als Pfand gilt der sportspass-Ausweis oder kurzfristig die sportspass-Anmeldebekräftigung (bitte Lichtbildausweis mitbringen) - bitte ein Foto für den sportspass-Ausweis mitbringen. Auf keinen Fall nehmen wir Schlüssel, Handys oder Wertgegenstände als Pfand an. Wir können weder auf diese Gegenstände aufpassen, noch wollen wir die Haftung dafür übernehmen.

PROGRAMMHEFTE: Erscheinen dreimal jährlich.

PROBETRAINING: Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) **einmalig ein Probetraining** zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Events sind für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen,

bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.sportspass.de. Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur 8,85 € frei aus unserem Kursangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

PÜNKTLICHKEIT: Kommen Sie bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärteil am Anfang der Stunde beugen Sie Verletzungen vor, Sie bekommen wichtige Informationen zum Ablauf der Stunde (z. B. Konditionstraining) und „stören“ andere Teilnehmer nicht. Danke. An bereits begonnenen Angeboten empfehlen wir, nicht mehr teilzunehmen, da der Aufwärteil vorüber und damit das Verletzungsrisiko zu groß ist. Nehmen Sie trotzdem teil, tun Sie das auf Ihre eigene Verantwortung.

Viele Hamburger Schulen sind mit Schließsystemen ausgestattet, während der Angebote sind die Türen zu den Halleneingängen und z.T. auch zum Gelände geschlossen. Pünktliches Erscheinen ist daher zwingend notwendig. Eine verspätete Teilnahme ist dann oft nicht möglich.

SCHLÜSSEL VERLOREN: Sie haben Ihren Schlüssel für einen Umkleideschrank verloren? Wegen der entstehenden Kosten erhalten Sie von uns eine Rechnung über € 25,- und wir ziehen den Betrag von Ihrem Mitgliedskonto ein.

SCHUHE: Bitte bringen Sie für alle Angebote im Tanzbereich saubere Schuhe mit Ledersohlen mit, die nicht vorher auf der Straße getragen wurden. Bitte benutzen Sie in den Schulsporthallen keine Turnschuhe mit dunklen oder schwarzen Sohlen. Diese könnten Striche auf den Fußböden hinterlassen, die nur schwer oder gar nicht zu entfernen sind. Die Schuhe müssen sauber sein und dürfen nicht als Strassenschuhe verwendet werden. Bitte beim Inline-Skaten die Skates ankleben, damit die Schrauben und Bremsen nicht unseren Boden beschädigen. Klebeband bitte mitbringen.

SCHULEN: Auf dem gesamten Gelände aller Hamburger Schulen gilt Rauchverbot. Wir bitten Sie, dies zu berücksichtigen. Vielen Dank!

SCHULFERIEN: In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Über Ausnahmen können Sie sich bei den Trainern, in den Centern oder im Internet unter www.sportspass.de informieren. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsporthallen an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen (Tel: 291661). Danke!

SPORTBERATUNG: Für Neu- und Wiedereinsteiger sowie für Menschen mit gesundheitlichen Bedenken gibt es bei Bedarf die Möglichkeit einer telefonischen Beratung. Bitte erkundigen Sie sich bei unseren RezeptionsmitarbeiterInnen vor Ort und hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer. Gerne rufen wir Sie zurück. Oder Sie schicken eine E-Mail an info@sportspass.de, bitte ebenfalls mit Ihrer Telefonnummer. Danke!

SPORTSTÄTTEN: Viele der im Programm präsentierten Sportangebote finden in Schulsporthallen statt. Bei Ausnahmen, z.B. bei tänzerischen Angeboten, die in Schulaulen durchgeführt werden, ist dies gesondert im Programm vermerkt.

EINWEISUNG IM FITNESSGERÄTEBEREICH: Bitte unbedingt den Personalausweis oder Pass, ein Handtuch, ein Getränk, saubere Sportschuhe, jedoch keine Glasflasche mitbringen.

VERSICHERUNGEN: sportspass-Mitglieder sind nach Versicherungsbedingungen des Hamburger Sportbunds haftpflicht- und bei dauerhafter Erwerbsminderung unfallversichert. Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse!

WIE / WORAN KÖNNEN SIE TEILNEHMEN? sportspass ist einmalig – aus über 1600 Sportangeboten pro Woche können Sie als Mitglied frei wählen, welche Sportart Sie wann und wie oft betreiben wollen. Weitere Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind daher nicht erforderlich! Ausnahmen sind Angebote der Einsteiger für Basistechniken, Workshops und Touren, für die eine Anmeldung erforderlich ist. Die Workshops für Mitglieder bieten wir zu einem Zusatzbeitrag an.

Wenn ein Sportangebot zu voll ist, kennzeichnen wir dies im Programmheft oder in den Plänen in den Centern bzw. im Internet mit dem Zusatz „voll“. Wir bitten Sie dann, auf eines der vielen anderen Sportangebote auszuweichen.

Viel Spaß!



sportspass



Unser zweites Zuhause ist auf dem Rad!

KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA

Paul-Neumann-Platz 13
22765 Hamburg
Telefon: (040) 39 80 88 80
Fax: (040) 39 80 88 88

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Eingang und Parkplatz Wallstraße
Telefon: (040) 41 09 370
Fax: (040) 41 09 37 11

SPORTCENTER BILLSTEDT

Möllner Landstraße 8
22111 Hamburg
Telefon: (040) 180 496 420
Fax: (040) 180 496 444

SPORTCENTER CITY NORD

Überseering 19-31
22297 Hamburg
Telefon: (040) 670 479 99
Fax: (040) 671 062 97

SPORTCENTER HARBURG

Harburger Ring 10
21073 Hamburg
Telefon: (040) 76 75 83 90
Fax: (040) 76 75 83 911

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

Holsteinischer Kamp 87
22081 Hamburg
Telefon: (040) 29 16 61
Fax: (040) 20 97 88 09

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag 9:45 - 22:30 Uhr
Samstag 9:45 - 22:00 Uhr
Sonntag 9:45 - 22:00 Uhr

MONATSBEITRÄGE:

€ 8,85 Erwachsene
€ 4,70 Kinder und Jugendliche
(bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)
€ 10,00 Einmalige Aufnahmegebühr

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

€ 26,50 monatlich
€ 21,- monatlich: Tagesmitgliedschaft
(Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00 Einmalige Aufnahmegebühr

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

€ 22,50 monatlich
€ 17,- monatlich: Tagesmitgliedschaft
(Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00 Einmalige Aufnahmegebühr

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

www.sportspass.de
E-Mail: info@sportspass.de

FOTOS: istockphoto



Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG
Willy-Brandt-Str. 67 • 20457 Hamburg • Tel. (040) 21 11 00-0

Entdecke die
Nachbarschaft
für Dich!

BGFG

www.bgfg.de

**5% Rabatt für
Sportspaß-Mitglieder**

*„So macht Sport Spaß -
in einem Ferienhaus
von DanCenter.“*

Dänemark, Hausnr. 85 35053

9 Pers. Seite 312



ab **370€**
die Woche

Die Nr. 1 für Ferienhäuser in Skandinavien.

Mit vielen Sport- und Freizeitmöglichkeiten
aktiv entspannen: Reservieren Sie sich jetzt Ihr
Lieblingshaus in Dänemark.

Infos und Kataloge unter Tel.: **040-309 703 738**,
im Reisebüro oder unter

www.dancenter.de

DanCenter

Urlaub zu vermieten.

