

OLAF SCHOLZ IM GESPRÄCH

Was sind seine Ziele und wie wichtig
ist ihm der Sport in Hamburg?

GROßES TANZ-SPECIAL

Tolle Tipps für Hobbytänzer: sportspaß
Angebote und Liebhaber-Partytipps



IM SPORTSPAß INTERVIEW

MODERATOR JOHN MENT

REISEANGEBOTE
Sport und Spaß auch im
Urlaub? Das geht!

12

BOOTSVERLEIH
Im Test: Anbieter, die
nicht jeder kennt

36

STADT-TOUREN
Innovative Führungen
in und um Hamburg

39

www.bagelbrothers.com

bagel brothers
sandwich restaurant

Each Bagel is something special!

Sportspaß

buy one get one free

Ein Sandwich kaufen, eins gratis* dazu!

* das Günstigere. Gültig nur in den Bagel Brothers Restaurants in Hamburg: Gänsemarktpassage, Osterstraße 9, Ottenser Hauptstraße 7, nicht gültig im Lieferservice oder in Verbindung mit anderen Aktionen 1+1.

gültig bis zum **31.05.11**

Gutschein



Liebe Mitglieder,

im letzten Programmheft habe ich mich noch darüber beklagt, dass die für den Sport zuständigen Senatoren und Staatsräte zu häufig wechseln, um eine gewisse Kontinuität und Verlässlichkeit zu gewährleisten – da hat es wohl schon die nächsten erwischt, zumindest wenn man den Meinungsumfragen Glauben schenken darf. Ich bin gespannt, welchem Ressort der Sport nach der nächsten Wahl wohl zugesprochen wird.

Aber jetzt zu etwas erfreulicheren Nachrichten:

Bisher konnte unser Verein Ihnen nur relativ wenige Sportangebote im Bereich südlich der Elbe machen. Dieses wird hoffentlich bald anders werden, denn nach langer Suche haben wir jetzt ein schönes Objekt direkt in Harburg gefunden, das genau unseren Vorstellungen entspricht und gut in das sportspaß-Konzept passen wird. Der Eigentümer – ein renommiertes Hamburger Unternehmen – hat schon die Nutzungsänderung beantragt und hofft, nach der Genehmigung dann zügig mit den Umbaumaßnahmen beginnen zu können. Da er uns bereits das Center in der City Nord vermietet hat und wir während der Bauphase dort sehr gut zusammenarbeiten, sollte einer Eröffnung in diesem Herbst nichts im Wege stehen.

Die sportspaß-Mitglieder aus dem Süden Hamburgs und dem Umland können dann endlich ohne weite Wege die verschiedensten Sportangebote besuchen oder den Fitnessgerätebereich nutzen. Mit dieser Maßnahme hoffen wir aber auch, die doch teilweise sehr stark frequentierten Center Altona und Berliner Tor etwas zu entlasten.

Die Mitgliederversammlung im Dezember hat auch eine Veränderung im Vorstand ergeben. Neu zur 2. Vorsitzenden wurde Deborah Thoben gewählt, die ich herzlich begrüße. Gleichzeitig bedanke ich mich bei Thomas Narkus für die gute Zusammenarbeit und sein Engagement für den Verein.



Frank Fischer – 1. Vorsitzender



Foto: Reiss

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

sportspaß e.V.
Jürgen Hering (V.i.S.d.P.)

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
Kai Hoffmann

REDAKTION/FOTOS

Lena Bohnstengel
Marnie Geerts
Carolin Janssen
Oliver Jensen
René Meusel
Yvonne Schaber
Isabel Schiffler
Carsten Schulz
Margarethe Winkler

COVERFOTO

Fotograf: Carsten Schulz
Model: John Ment

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.



IM SPORTSPAß INTERVIEW **08**
Radio Hamburg Moderator John Ment



IM GESPRÄCH: OLAF SCHOLZ Was sind seine
Ziele und wie wichtig ist ihm der Sport? **24**



REISEANGEBOTE **12**
Sport und Spaß
auch im Urlaub?



19
TANZ-SPECIAL:
Tolle Tipps für Hobbytän-
zer: sportspaß Angebote
und Liebhaber-Partytipps

Inhalt

SPORTSPAß

- 06** Aktuelles: Infos für sportspaß-Mitglieder
- 12** Reisen: Neue sportspaß-Reiseangebote
- 14** Wanderwochenende: Erleben Sie mit uns die tolle Naturlandschaft in Braunlage und Hitzacker
- 16** Neues Sportcenter: Wird vielleicht schon im Herbst in Harburg eröffnet
- 18** Tanzparty: Am 26. Februar im Edelfettwerk
- 19** Tanz-Special: Welcher Tanztyp sind Sie?
- 27** Portrait: Hausmeisterin Anja Klähn
- 44** sportspaß Trainer: Top ausgebildet

HAMBURG

- 08** Interview: Radio Hamburg Moderator John Ment im sportspaß-Gespräch
- 21** Tipps für Tanzwütige: Wo Hobbytänzer abends in Hamburg feiern
- 24** Im Gespräch: Interview mit Olaf Scholz
- 28** Hamburg kulturell: Konzerte und Festivals
- 32** Serie "Bio boomt" Teil 3: Bio-Wochenmärkte
- 36** Im Test: Bootsverleih in Hamburg
- 39** Innovative Stadtführungen: Hamburg (neu) entdecken
- 42** car2Go: Das Auto für Zwischendurch

SPORTSPAß-PROGRAMM

- 49** Sportangebot von A bis Z
- 56** Anmeldeformular
- 58** Workshops mit Budni: Makeup und Ernährung
- 96** Touren
- 103** Workshops
- 106** Ortsbeschreibungen
- 110** Kontakte und Beiträge

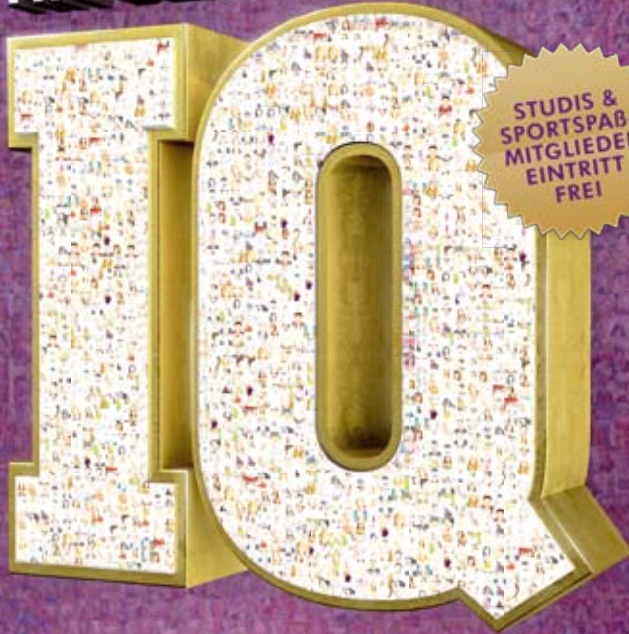
UND SONST

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

48 PROGRAMMTEIL:
Alle sportspaß-Angebote

uniscene

**HAMBURGS PARTYS
MIT DEM HÖCHSTEN**



STUDIS &
SPORTPAB-
MITGLIEDER
EINTRITT
FREI

JEDEN DONNERSTAG

CHINA LOUNGE

NOBISTOR 14, AB 23 UHR

JEDEN FREITAG

HALO CLUBBING

GROSSE FREIHEIT 6, AB 23 UHR

2.000 GÄSTE PRO WOCHE KÖNNEN NICHT IRREN!

NEU BEI SPORTSPAß

VORTEILSANGEBOTE VON MITGLIEDERN

Wenn Sie als sportspaß-Mitglied im Handels-, Gewerbe- oder Dienstleistungsbereich tätig sind, können Sie den vielen sportspaß-Mitgliedern jetzt ein Vorteilsangebot machen. Das neue Serviceangebot finden Sie auf der sportspaß-Homepage unter „Vorteilsangebote von Mitgliedern“. Wichtig – Ihr Angebot an die Mitglieder sollte sich immer auf die gesamte Dienstleistungs- oder Produktpalette beziehen.

TANZPARTNERBÖRSE

Nun hat die Suche nach einem geeigneten Tanzpartner am schwarzen Brett ein Ende – bei sportspaß gibt es jetzt die Tanzpartnerbörse auf der sportspaß Homepage! Hier können Sie sowohl Ihr Gesuch eingeben, als auch schauen, ob bei den Angeboten etwas passen könnte.

Und – falls die Tanzpartnerbörse doch noch nicht helfen konnte – bei sportspaß gibt es ja noch eine große Anzahl von Single-Tanzangeboten!

UMWELTFREUNDLICHER STROM UND SPORTSPAß-BEITRAG GESPART

Hamburg ist in diesem Jahr Umwelthauptstadt. Auch Sie könnten, wie sportspaß schon seit vielen Jahren, dazu beitragen, die Energiebilanz zu verbessern, indem Sie sich für Strom aus erneuerbaren Energien entscheiden. Und bei dem Hamburger Ökostromanbieter Lichtblick gibt es für sportspaß-Mitglieder noch einen zusätzlichen Vorteil: Neukunden, die sportspaß-Mitglieder sind, schenkt Lichtblick den sportspaß-Beitrag für fünf Monate! Das Wechselformular finden Sie auf der sportspaß-Homepage oder an den Rezeptionen der Sportcenter.



IN DEN LASCANA SHOPS DESSOUS, WÄSCHE UND BADEMODEN 10% GÜNSTIGER

Eine riesige Auswahl von verführerischen Dessous, eleganter oder kuscheliger Nacht- und Tagwäsche und trendy Bademode bietet Lascana für „Sie“ in den Shops im Elbe-Einkaufszentrum (1. Stock) und im Alstertal-Einkaufszentrum (1. Stock). Hier finden Sie nicht nur Top-Marken, sondern erhalten auch eine individuelle, ausführliche und kompetente Beratung in einer einzigartigen Shopatmosphäre. In den eleganten Umkleidekabinen im Boudoir-Stil können Sie sogar zwischen vier Beleuchtungsvarianten wählen. sportspaß-Mitglieder erhalten auf das gesamte Sortiment einen Rabatt von 10 Prozent, wenn sie den Mitgliedsausweis an der Kasse zeigen.

SPORTPARTY AM 17. JUNI

„Verbinden Sie Sport und Spaß an einem tollen Juni-
abend! Vier Stunden jede Menge sportliche Highlights
und danach Party mit vielen netten sportspaß-
Mitgliedern – das erwartet Sie bei der 2. sportspaß-
Sportparty im Center Berliner Tor!

Machen Sie mit bei unserem Sportprogramm ab 18
Uhr und vielen Specials aus den Bereichen Fitness,
Wellness und Tanz! In der großen Halle können Sie
sich bei Volleyball und Badminton ausprobieren. Live-
Musik und ein hervorragender DJ mit Musik aus ver-
schiedenen Stilrichtungen werden Sie ab 22 Uhr bei
der Party begeistern!



Bereits im vergangenen Jahr
kamen viele Mitglieder zur Sport-
party ins Center Berliner Tor

Für sportspaß-Mitglieder sowie für eine Begleitperson
ist der Eintritt frei!

RUNNERS POINT – BERATUNGS- UND RABATTTAGE IM MÄRZ

Runners Point in der Spitalerstraße bietet sportspaß-
Mitgliedern drei VIP-Abende am 15., 22. und 29. März,
jeweils ab 20 Uhr. Sie bekommen an diesen Abenden
nicht nur den für sportspaß-Mitglieder üblichen Rabatt
von 10%, sondern stattliche **20% Preisnachlass** auf
alle Artikel. Auf Wunsch und Voranmeldung erhalten Sie
auch eine kostenlose Komplett-Beratung inkl. Fußver-
messung, statischer- und Videoanalyse sowie Passform-
Check! Für die Komplett-Beratung melden Sie sich bitte
bei jenny.dahm@sportspass.de rechtzeitig an.

HEIDEPARK – SONDERPREIS FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER

Der Heidepark feiert in diesem Jahr das Jahr der
Krake mit vielen neuen Attraktionen und Deutsch-
lands erstem „Dive Coaster“ in der neuen „Bucht der
Totenkopfpiraten“. Norddeutschlands größten Frei-
zeit- und Familienpark können Sie jetzt als sportspaß-
Mitglied besonders günstig erleben! sportspaß-Mit-
glieder – und auch deren Familienangehörige in
Begleitung – zahlen nur € 25 statt € 36 und Ki/Ju
von 4 – 17 nur € 20 statt € 29 für die Tageskarte.

Sie erhalten den Rabatt, wenn Sie sich auf der
sportspaß-Homepage den unter den Informationen
zum Heidepark befindlichen Gutschein ausdrucken
und ihn zusammen mit dem sportspaß-Ausweis an
der Kasse im Heidepark zeigen.

SEALIFE – 2 FÜR 1

Besuchen Sie zu Zweit das Sealife Timmendor-
fer Strand, das direkt an der Ostsee liegt und
zahlen Sie nur für eine Person Eintritt (Erw. €
13,50; Ki € 9,95), wenn Sie den sportspaß-
Ausweis vorzeigen. Und erleben Sie im Sealife
eine spannende Reise von den eisigen Gewäs-
sern der Antarktis bis zu der Artenvielfalt der
Tropen.



Attraktion im Heide Park: Die
„Colossos“-Holzachterbahn

FRAGEN AN JOHN MENT

Interview:
Jürgen Hering

➤ John, Du bist vielen Hamburgern schon am Steuer Deines alten Ford Mustangs aufgefallen. Hast Du jetzt auch einen Dodge Charger, von dem Du früher geschwärmt hast? Und – lebst Du nach dem Motto, je älter der Moderator, desto älter und interessanter muss das Auto sein?

Auf den Dodge Charger spare ich noch – es sollte ein V 103.6 werden, und die sind schwer zu bekommen! Aber das Blubbern meines V-8-Motors ist mit dem Blubbern meines Blutes zu vergleichen, wenn ich damit durch Hamburg cruise. Ich finde auch, dass so ein Auto wie mein 67er Mustang nix mit dem Alter zu tun hat. Ich würde mir sogar sehr wünschen, dass viel mehr Leute auf historische Sportwagen setzen und den Spaß mal vor die „Vernunft“ setzen!

➤ Du sollst Deine Sendungen vorher immer exakt planen und vorbereiten und auch Witze und Pointen schon vorab proben. Stimmt das und bist Du im Laufe der Jahre spontaner geworden?

Ich finde, dass jeder Hörer verdient hat, dass man sich für ihn Mühe gibt – und deswegen bereite ich mich immer sehr intensiv vor, damit wir unserem Hörer kein Wort zu viel zumuten. Aber für spontane Ideen ist immer Platz, das kennt man ja aus seinen eigenen Gesprächen.



Off nehmen Diskussionen über aktuelle Themen ja interessante Wendungen und es wäre doch sehr schade, wenn man da nicht drauf eingehen würde! Und ich bin gerne spontan – wenn man mir ein bisschen Zeit gibt.

➔ **Morgenshow-Moderator – das hört sich an wie ständig früh aufstehen und morgens schon vor dem Spiegel üben, lustig zu sein! Oder bist Du begeisterter Frühaufsteher und immer nur gut drauf?**

Ich stehe gerne früh auf – nur nicht morgens. Vor dem Spiegel übe ich lieber nicht. Ich gehe morgens generell allem aus dem Weg, worin ich mich spiegeln könnte. Ich habe allerdings im Laufe der Zeit festgestellt, dass ich morgens am Kreativsten bin. Jeder hat ja so seine Tageszeit, in der er sich jobmäßig am wohlsten fühlt. Bei mir ist es der Morgen!

➔ **Ich habe mal gelesen, dass es für das Image von Moderatoren wichtig ist, etwas Soziales zu tun. Was machst Du denn?**

Auch ich engagiere mich sozial und gebe viel von meiner Freizeit für „Radio Hamburg Hörer helfen Kindern!“ Seit 20 Jahren helfen wir damit Hamburgs Kindern in Not. Ich habe in den letzten Jahren viele Einzelschicksale kennengelernt und bin stolz auf jeden Euro, zu dem ich beitragen konnte.

➔ **Was sagst Du zu Kritikern, die auch Radio Hamburg in die Kategorie „Dudelfunk“ – eintönig, weichgespülte Soße, Einheitsbrei – einordnen? Besonders die junge Generation scheint doch eher im Internet ihre profilierten Sender zu hören.**

Die „MA“ (Media-Analyse) beweist von Jahr zu Jahr, dass das Interesse am Radio nicht nachlässt! Das sind gute Nachrichten und für Radio Hamburg immer wieder steigende Hörerzahlen,

auch am Morgen bei mir. Das spricht zuerst für unsere Hörer, dann für uns. Wer das Programm von Radio Hamburg genauer betrachtet, wird feststellen, dass wir kompetent und relevant über das berichten, was unsere Stadt und unsere Hörer interessiert. Auch dass wir uns für die Belange der Hörer einsetzen und nicht locker lassen, wenn es gilt, Missstände in unserer Heimatstadt zu beseitigen oder Anstöße zu geben. „Dudelfunker“ würden nicht den Bürgermeister oder die Senatoren ins Studio bekommen oder die „Harley Days“ retten können... Radiosender im Internet haben ihre Berechtigung, sind aber eher noch für Minderheiten und haben eben einen entscheidenden Nachteil gegenüber uns: Sie können nicht ihre lokale Stärke ausspielen.

➔ **Ein erfolgreicher Moderator muss sich selbst als Marke aufbauen und nicht den Sender. Du bist Moderator und stellvertretender Programmdirektor – kreativer, eigennütziger Kopf und gleichzeitig Programmverwalter. So sportlich kann doch eigentlich niemand sein, dass er diesen Spagat lange durchhält?**

Wir haben mit Marzel Becker einen sehr guten und erfolgreichen Programmdirektor, der natürlich die Hauptlast trägt für alle Entscheidungen im Hause Radio Hamburg! Mein Hauptaugenmerk liegt bei unserer Morningshow und allem, was drumherum passiert. Aber mein Titel als Stellvertreter wird natürlich auch tagtäglich mit Leben gefüllt, sei es bei Entscheidungen und Anregungen zum Personal, bei Umsetzungen von strategischen Ausrichtungen oder beim Kaffeekochen („Du gehst Kaffee kochen oder ich mach aus Dir ne Tonne Hack!“).

➔ **Sport – ist das für Dich und „Deinen“ Sender ein Fremdwort?**

Sport ist für uns wie für unsere Hörer sehr wichtig – kein Wunder bei 2

Hamburger Vereinen in der ersten Bundesliga, einer tollen Handballmannschaft des HSV und immer besser werdenden Hamburg Freezers beim Eishockey! Alle Tore und Highlights dieser Vereine gibt es bei uns, man verpasst nichts. Und ich bin ja ausgewiesener HSV-Fan mit der Raute im Herzen – sogenannter „Rautist“. Darüber hinaus bin ich selber begeisterter Fussball-Trainer beim SC Poppenbüttel, habe gerade beim HFV meinen Betreuerschein gemacht. Meine Mannschaft ist die 4.E, Jahrgang 2001, mein Sohn Liam spielt auch mit und wir nennen uns die „Poppenbütteler Fuchse“. Ein tolles Team mit den Weltmeistern von 2022!

➔ **Bekannte Fernsehmoderatoren haben ein Riesen-Team, das für sie arbeitet. Wer steht „hinter“ einem „Radiopreisträger“?**

Unser Team ist sensationell, wird jeden Morgen aus L.A. eingeflogen mit den neuesten Trends. Dazu beschäftigen wir ein Heer von Anwälten (alleine für die ganzen Vaterschaftsklagen) und ein Chirurgenteam. Alles Topleute aus New York, stehen immer bereit, falls mal was ist. Dazu haben wir jede Menge Gagschreiber (Harald Schmidt, Angela Merkel, Florian Silbereisen) und wenn alle Stricke reißen, bleiben da noch zwei Kollegen übrig – Dennis Dabelstein und Markus Steen

➔ **Wirst Du auf der Straße erkannt und häufig angesprochen? Und wie viele Briefe und Mails von weiblichen Fans bekommst Du täglich?**

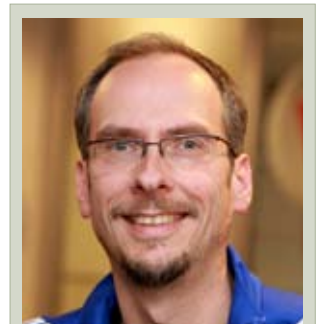
Oh ja, ich werde oft auf der Straße erkannt („Ah, da ist Spongebob!“) und weiß vor Frauen gar nicht mehr, wohin! Das ist halt die Kehrseite der Medaille. Wobei – wenn ich ehrlich sein soll: Ich



werde schon oft angesprochen, aber in der Regel immer sehr nett. Schließlich verbinden die Menschen mit mir nur Angenehmes! Viel Musik, Gags, lustige Aktionen und Überraschungen sowie ein spannendes Quiz um 7 Uhr 10 bei Radio Hamburg. Ansonsten ist es mit Mails und Briefen von weiblichen Fans eher überschaubar...

➔ **Nachwuchsmusiker – haben die bei Euch und anderen Sendern nur eine Chance, wenn sie von großen Plattenfirmen gefördert werden?**

Bei uns werden grade Hamburger Talente sehr gefördert durch die regelmäßige „Hamburger Nacht“, in der wir jede Menge Songs aus Hamburg spielen. Die Künstler unterstützen wir auch auf unserer Homepage www.radiohamburg.de! Die großen Plattenfirmen haben da nix zu sagen, sondern nur die Qualität der Künstler aus der schönsten Stadt der Welt!



JOHN MENT

begann seine Radiokarriere 1985 bei Radio Bremen. Abgesehen von einem kurzen Abstecher zu NDR 2 arbeitet er seit 1986 für Radio Hamburg. Seit 2002 ist er nicht nur Hamburgs bekanntester Radiomoderator, sondern auch stellvertretender Programmleiter seines Senders. Mit der Radio Hamburg Morningshow weckt er seit über 20 Jahren Hamburg. Im vergangenen Jahr wurde ihm der Sonderpreis der Jury beim ersten Deutschen Radiopreis verliehen.

Sports meets Business

Sie sind Mitglied bei sportspaß und haben ein Angebot, das für andere sportspaß-Mitglieder von Interesse sein könnte? Dann nutzen Sie das sportspaß-Magazin und werben Sie von sportspaß-Mitglied zu sportspaß-Mitglied...

Als sportspaß-Mitglied erhalten Sie attraktive Preisrabatte auf alle Anzeigen-Kleinformat! Informieren Sie sich in unserem Verlag telefonisch unter (040) 3742360-0 oder per E-Mail unter sportspass@hey-hoffmann.de.





SONNE, STRAND UND SPORTSPASS

SPORTSPASS MIT 5 STERNE AUF KRETA

Erleben Sie Luxus, Sport und Spaß mit sportspass vom 24. bis 31. Oktober im Hotel der Extraklasse auf Kreta. Sie werden nicht nur von dem tollen abwechslungsreichen Sportprogramm unserer sportspass-TrainerInnen begeistert sein, auch das Hotel, der Komfort, das Essen und die wundervolle Lage werden bei Ihnen einen großartigen Eindruck hinterlassen.

➔ HOTEL

Das Aldemar Hotel Royal Mare besteht aus mehreren dreigeschossigen Gebäuden inmitten einer riesigen, wunderschönen Gartenanlage. Es liegt direkt am Strand und ist sehr stilvoll in die Bucht mit dem Privatstrand eingepasst. Das hoteleigene Thalasso-Zentrum gehört zu den 10 besten der Welt. Sie wohnen in großzügigen Doppelzimmern (Meerblick + 30 Euro) und genießen morgens und abends das hervorragende Buffet des 5-Sterne Hotels. Sie können nicht nur im sauberen, blauen Meer, sondern auch in zwei großen Außenpools und einem Innenpool baden gehen. Und eine Woche Luxus sowie das tolle sportspass-Programm bekommen Sie auch noch besonders günstig!

➔ LEISTUNGEN UND KOSTEN

Für den Flug mit Tuifly inkl. Gebühren und Steuern, dem Transfer zum/vom Hotel, 7 Übernachtungen im DZ (EZ + 70 Euro), HP mit Frühstücks- und Abendbuffet sowie dem tollen sportspass-Sportangebot zahlen Sie nur € 689, wenn Sie bis zum 30. April buchen, danach 719 Euro. Für Nicht-sportspass-Mitglieder kostet es 30 Euro mehr. Die Liegen und Sonnenschirme sowie die Badetücher am Strand und Pool, Bademantel und Slipper sind natürlich kostenlos, ebenso die Nutzung von Hart-Tennisplätzen, Tischtennis, Fitnessraum, Beach-volleyball- und Minigolfanlage.

➔ TERMIN

24.10. – 31.10.2011.



SKISPAß IN ENGELBERG VOM 12.-19. MÄRZ 2011

In Engelberg/Schweiz können Sie im März 2011 Skispaß in einer großen sportspass-Gruppe erleben. Am Fuße des 3238 m hohen Titlis wohnen wir im 3-Sterne Jugendstil-Hotel Terrace, oberhalb des Ortes auf einem Sonnenplateau gelegen. Durch hoteleigene Tunnel-Lifte gelangt man bequem in den Ort.

Spaß am Abend ist in der großen Hoteldisco mit Showprogramm angesagt und Spaß am Tage fin-

den Sie im abwechslungsreichen, schneesicheren Skigebiet, das 82 Pistenkilometer bietet. Besonders attraktiv ist die 12 km lange und 2000 Höhenmeter überwindende Talabfahrt. Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen oder zugeschickt, wenn Sie diese per e-Mail unter info@sportspass.de anfordern.

➔ LEISTUNGEN:

All-Inklusive ist das Motto in Engelberg!

- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 6 Tage Skipass
- Frühstücksbuffet, Erlebnisbuffet am Abend, Wertgutschein CHF 20 am Mittag, Softdrinks, Wein, Bier, Kaffee, Tee von 10 – 22 Uhr im Hotel
- Skispaß in Gruppen
- Nachmittagsjause
- Sauna, Dampfbad
- Gratis Parkplatz

➔ KOSTEN

€ 829 im DZ, EZ + € 180. Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr. Die Fahrt nach Engelberg wird selbst organisiert.

In 2010 haben die Hamburger Ersatzkassen die Fitnesswochenenden mit 75 Euro bezuschusst. Bitte wenden Sie sich bezüglich einer Bezuschussung vor der Reise direkt an Ihre Krankenkasse.

VOM 8. - 10. APRIL

DORFHOTEL SYLT

Die großzügige und moderne 4-Sterne Hotelanlage wird eingerahmt von der brandenden Nordsee im Westen und im Osten durch das ruhige Wattensee. Das Dorfhotel Sylt liegt am Rande des wunderschönen Naturschutzgebietes Rantumbecken, 6 km von Westerland entfernt.

➤ LEISTUNGEN

Übernachtung im Appartement als EZ/DZ: 32 qm mit kompl. Wohnküche, Schlafraum mit Doppelbett, Telefon, TV, Kamin, Terrasse oder Balkon. Halbpension inkl. Tischgetränke (Softdrinks, Wein und Bier), freier Eintritt in die Wellnessanlage (Schwimm-



Tolle Kulisse für den Abendsport am Strand

bad und Sauna), Aktivprogramm lt. Ausschreibung, sportspaß-Programm

Günstig wird die Bahnfahrt nach Sylt durch das Schleswig-Holstein-Ticker. Bei Bedarf helfen wir durch den Austausch von Emailadressen, um Fahrgemeinschaften zu ermöglichen.

➤ KOSTEN

265 Euro für sportspaß-Mitglieder (Nicht-Mitglieder 295 Euro) (EZ plus 60 Euro). Kinder unter sechs



Jahren frei, 7 – 14 Jahre 42 €
Die Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder zugeschickt, wenn Sie diese per e-mail info@sportpass.de anfordern.

SPORT UND SPAß IN BOLTENHAGEN

Mit sportspaß können Sie vom 23. bis zum 25. 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 Hotel 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 Vollpension. Nutzung von Fitnessraum, Dachpool und Sauna

➤ KOSTEN

231 Euro im DZ, für nicht sportspaß-Mitglieder jeweils Euro 261 (EZ plus 30 Euro) Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder zugeschickt, wenn Sie diese per e-mail info@sportpass.de anfordern.

DAS LANGE WANDERWochenende IN BRAUNLAGE VOM 18. – 21. AUGUST

IM MARITIM BERGHOTEL BRAUNLAGE OHNE EINZELZIMMER-AUFSCHLAG!

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 wunderbare 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 18. August, und klingt nach dem Frühstück am Sonntag, den 21. August, mit einer kurzen Wanderung aus.

➤ 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

Euro 205,- im EZ sowie im DZ – für nicht sportspaß-Mitglieder € 230,-

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder zugeschickt, wenn Sie diese per e-mail info@sportspass.de anfordern.



DAS LANGE WANDER- Wochenende IN HITZACKER VOM 23. – 26. JUNI



Ein wunderbares Wanderwochenende in einer der landschaftlich schönsten Gegenden Deutschlands können Sie im Sommer mit sportspaß erleben. Gar nicht weit von Hamburg entfernt werden Sie im Naturpark Elbufer-Drahhöhler oder im Naturpark Elbetal auf abwechslungsreichen Wanderwegen die ganz besondere Landschaft

genießen können. Das romantische, mittelalterliche Städtchen Hitzacker mit seinen historischen Fachwerkhäusern und der einmaligen Lage auf einer Elbinsel verspricht wunderbare Sommerabende – vielleicht mit einem Wein aus einem der nördlichsten Weinberge Deutschlands.

Wohlfühlen werden Sie sich im ruhig gelegenen Parkhotel (4-Sterne). Genießen können Sie im hervorragenden Hotel-Restaurant und entspannen werden Sie im hoteleigenen Hallenbad mit Sauna und Dampfbad. Das wunderbare Wanderwochenende beginnt nachmittags am Donnerstag, den 23. Juni, und klingt nach dem

Frühstück am Sonntag, den 26. Juni, mit einer kurzen Wanderung aus.

➤ LEISTUNGEN

- 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension (3-Gänge, Freitag Buffet)
- 2 x Lunchpaket
- Begrüßungscocktail
- Zimmerkategorie Elbland oder Drahhöhler
- Geführte Wanderungen

➤ KOSTEN

Euro 205,- im DZ, Euro 245,- im Einzelzimmer – nicht-sportspaß-Mitglieder zahlen jeweils Euro 25,- mehr.

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder zugeschickt, wenn Sie diese per e-mail info@sportspass.de anfordern.

Im Wahlprogramm der SPD trägt das Kapitel Sport die Überschrift „Hamburg bewegt sich“. Die unten genannten Ziele sind realistisch und umsetzbar. Dafür möchte ich mich persönlich einsetzen und kandidiere für die Bürgerschaft auf der Liste der SPD.

Um dem Sport in der neuen Hamburgischen Bürgerschaft das ihm zustehende Gewicht zu verleihen, bitte ich Sie, der SPD-Liste und mir das Vertrauen zu schenken.



SPD

GÜNTER PLOß

VORFAHRT FÜR DEN SPORT

Dafür setze ich mich ein:

- Ausbau einer verlässlichen und zukunftsorientierten finanziellen Sportförderung
- Bedarfsgerechter Ausbau, Sanierung und auskömmliche Finanzierung der vereinseigenen und staatlichen Sportstätten
- Vorfahrt für die Sportselbstverwaltung und somit Stärkung der Autonomie der Sportvereine und -verbände
- Beibehalt der entgeltfreien Nutzung der Sportstätten
- Täglicher Sport bzw. Bewegungsangebote in den allgemeinbildenden Schulen und Kindertagesstätten
- Langfristige Sicherung des Programms „Kids in die Klubs“, das Kindern und Jugendlichen ermöglicht, unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder finanzieller Situation Sport zu treiben
- Bewerbungen für internationale Großveranstaltungen nur unter Beteiligung des Breiten-, Schul- und Sport für Menschen mit Behinderung.

NEUES SPORTCENTER IN HARBURG

sportspaß plant wieder etwas Neues: ein Sportcenter in Hamburgs Süden, direkt im Harburger Innenstadtbereich. Nur einige Schritte vom Eingang zur S-Bahn Haltestelle Harburg-Rathaus und vom großen Karstadt-Kaufhaus entfernt. In einem Gebäude, in dem früher P+C Textilien verkauft und bis zum letzten Jahr noch Polstermöbel angeboten wurden.



Wenn die Nutzungsänderung genehmigt ist, beginnen die umfangreichen Ausbauarbeiten auf den beiden Stockwerkebenen und wenn wir Glück haben, wird die Eröffnung im Herbst gefeiert.

Auf einer Fläche von 2000 qm erwarten Sie neben einem umfangreichen Sportprogramm in zwei großen Gyms und einem großzügigen, hervorragend ausgestatteten Fitnessgerätebereich sehr komfortable Umkleide- und

Duschmöglichkeiten.

Das neue Sportcenter liegt in einer attraktiven Citylage. Hier können Sie Ihren Sport mit ausgedehnten Shoppingaktivitäten oder mit einem Besuch in einem der zahlreichen umliegenden Gastronomiebetriebe verbinden. Oder Sie machen mal bei schönem Wetter einen Rundgang zum Harburger Binnenhafen und sehen, wie schön Hamburgs Süden geworden ist. Und wenn Sie mit der S-Bahn nach

Harburg fahren, werden Sie erstaunt feststellen, dass man vom Hauptbahnhof in nur 17 Minuten bis zum neuen sportspaß-Center im Harburger Ring 8 kommen kann.

Auch jetzt gibt es schon ein attraktives sportspaß-Sportangebot in Harburg – ganz einfach zu finden, wenn Sie bei www.sportspass.de auf der Startseite bei „Sportsuche“ – Harburg – eingeben.

WIR SUCHEN STÄNDIG **TRAINER/INNEN!**

Möchten Sie sportspaß-TrainerIn werden?
Wir freuen uns über Ihre schriftliche Bewerbung.

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.

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

Tel: 040 - 41 09 37-0
Fax: 040 - 41 09 37-11



sportspaß



SPORTSPAß TANZPARTY

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

PARTY-TIME

eine der besten und erfolgreichsten Tanzbands Norddeutschlands

Ein super-Salsa- und Latino-Mix vom DJ-Pult wird alle Fans lateinamerikanischer Rhythmen auf der zweiten Tanzfläche begeistern!

SAMSTAG, 26. FEBRUAR IM EDELFETTWERK AB 20.30 UHR

WEITERE INFOS UNTER WWW.SPORTSPASS.DE

sportspaß

EINTRITT FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER UND EINE BEGLEITUNG FREI,
ANSONSTEN 5 EURO. EINTRITT AB 18 JAHRE ODER IN BEGLEITUNG DER ELTERN.

**SCHNACKENBURGALLEE 202
(DIREKT AN DER S-BAHN EIDELSTEDT)**

TANZ-SPECIAL

WELCHER TANZTYP SIND SIE?

Tanzen liegt voll im Trend. Ob lässig beim Tango Argentino, aufgedreht im Discofox oder ganz elegant beim Wiener Walzer. sportspass bietet Ihnen eine große Auswahl an unterschiedlichen Tanzangeboten – sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Und am 26. Februar ist es dann soweit: Die große sportspass Tanzparty steigt im Edelfettwerk!

Text: Margarethe Winkler und Carolin Janssen

Am bekanntesten sind wohl alle gesellschaftlichen Standard- und lateinamerikanischen Tänze, wie zum Beispiel Quickstep, Walzer, Rumba oder Samba. Aber auch rassige Liebhabertänze wie Salsa, Bachata und Tango Argentino erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. sportspass bietet Ihnen die freie Wahl an unterschiedlichsten Angeboten, sogar für Fans des klassischen Balletts oder Modern Dance ist gesorgt.

Bei all der großen Auswahl müssen Sie jetzt nur noch herausfinden, welcher Tanztyp Sie eigentlich sind.

Der gesellige Typ tanzt am ehesten die Standard- und Lateintänze, mit denen er in jedem Tanzlokal beeindruckt werden kann. Der Partyhengst wird dagegen eher am Discofox und mit dem artistischen Rock'n'Roll seine Freude haben



Andrea (rechts) mit ihrer Tanzgruppe im Center Berliner Tor

und damit auf jeder Tanzfläche die Blicke auf sich ziehen. Exoten mögen die Spezialisierungen, wie Tango Argentino und Bachata, da hier die Figuren nicht so starr ausgeführt werden und Improvisation gefragt ist. Der moderne Tanztyp kann seine Leidenschaft im Modern Dance oder HipHop ausleben, da hier oft neue Tanzrichtungen mit spontanen Emotionen verbunden werden. Und auch für Kampfsportfans gibt es den perfekten Tanz: So verbindet zum Beispiel Capoeira Tanzelemente mit Kampfkünsten aus der Sklavengeschichte Brasiliens.

Egal welcher Typ Sie sind oder ob Sie das Tanzen als gelegentliches Hobby oder harten Sport ansehen: sportspass bietet für jedes Mitglied ein umfangreiches Programm an Tanzangeboten. Mit etwa 30 unterschiedlichen Angeboten in verschiedenen Gruppen stellt der Bereich Tanz einen großen Teil des sportspass-Programms dar.

BALLET, STEP-TANZ UND DIRTY DANCING

Andrea, eine echte Allrounderin

Andrea ist mit Leib und Seele Tanztrainerin in den sportspass Centern am Berliner Tor und in der City Nord. Aus zuerst einfachem Interesse entstand später echte Begeisterung fürs Tanzen, und sie probierte viele Stilrichtungen gleichzeitig aus: von Ballett über Step-Tanz bis hin zum Dirty Dancing. Eine echte Allrounderin. 2008 beendete sie ihre Tanzausbildung und stand bereits als Musicaldarstellerin in „Tosca – Das Rockmusical“ oder „Also Liebe“ in Hamburg auf der Bühne. Andrea kennt zahlreiche Tipps und Tricks, damit das Tanzen nicht nur Spaß macht, sondern auch toll aussieht. In ihrem sportspass Angebot „Dirty Dancing“ werden zum Beispiel Originalschritte aus dem Kultfilm mit Patrick Swayze mit heißen Rhythmen, wie zum Beispiel Salsa

oder Merengue, verbunden. Die Musik spiegelt einfach ihre Lebensfreude wider und ist für Andrea ein wichtiger Bestandteil des Alltags. „Toll ist es auch, mit den Füßen Musik zu erzeugen“, lacht Andrea. „Zum Beispiel beim Step-Tanz.“ Für Andrea ist Steppen wie Musizieren und anders als andere Tanzarten. „Durch die Geräusche

wird der Tanz hörbar“, erklärt sie. Wer „Riverdance“ kennt, denkt bei Steppen oft an die steife irische Steppart. Doch in Andreas Kurs gilt genau das Gegenteil. „Die Füße sollen zwar arbeiten, aber der Rest des Körpers muss gelockert und leicht sein.“ Ihren Ausgleich zum Step-Tanz findet Andrea beim Ballett. In ihrem Un-

terricht lässt sie hier vor allem ruhige Klaviermusik spielen. Ballett ist die Kunst, eine Geschichte statt mit Worten mit Musik, Tanz und Gefühl zu erzählen. Bei sportspaß versucht Andrea die Technik, aber vor allem auch den Spaß und die Leidenschaft des Balletts zu vermitteln. Vorkenntnisse sind bei allen Angeboten nicht notwendig.



MODERN DANCE UND DANCE WORK

Erlaubt ist, was Spaß macht

Christiane hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Erfolgreich beendete sie ihre Ausbildung als Bühnentänzerin und Musicaldarstellerin an der Academy of Dance Arts und der Stage School in Hamburg. Bei sportspaß ist sie nun professionelle Tanztrainerin und unterrichtet die Angebote Modern Dance und Dance Work. Modern Dance ist eine Variante des Bühnentanzes, die sich in den USA aus Erneuerungsbestrebungen des klassischen Balletts, aber auch aus den Einflüssen von Pantomime, Stummfilm und exotischen Strömungen ergeben hat. „Für mich ist Modern Dance die Tanzrichtung, in der ich mich am besten ausdrücken und bewegen kann“, erzählt Christiane.

Ihr Herz schlägt außerdem für Dance Work. „Eigentlich ist das ja keine wirkliche Tanzrichtung, hier werden vielmehr verschiedene Tanzstile wie Modern Jazz und



Christiane: „Tanzen bedeutet Freiheit für mich“

Hip Hop miteinander verbunden.“ Die Tanzschritte eignen sich übrigens auch super für den nächsten Clubbesuch. „Ich finde es absolut spannend, verschiedene Stilrichtungen zusammen zu werfen und neu zu mischen“, so Christiane.

Dance Work ist ideal für den ambitionierten Hobbytänzer. Durch das Erlernen der Grundschritte fällt es später viel leichter, auch die schwierigeren Choreographien zu erlernen. Tanzen hat für Christiane etwas mit

Freiheit zu tun und ist für sie das wichtigste Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Ihr Tanzbein schwingt Christiane als Trainerin in den Centern Altona, Berliner Tor und City Nord. Alles, was man zum Training braucht, sind leichte, bequeme Kleidung und Schuhe, in denen man auch mal eine Drehung wagen kann. Berührungsängste lässt Christiane nicht gelten: „Vorkenntnisse sind nicht notwendig, denn erlaubt ist, was Spaß macht und Lebensfreude ausdrückt.“



TANGO ARGENTINO

18 Jahre Tanzerfahrung

Das Ehepaar Thomas und Kaija Kielau unterrichtet seit fast drei Jahren Tango Argentino bei sportspaß in der City Nord. Begonnen hat alles als Hobby und mit regelmäßigem Unterricht. „Viele Jahre haben wir an Workshops von meist argentinischen Tanzlehrer-ehepaaren teilgenommen und auch Einzelunterricht gehabt. Bis heute besuchen wir selbst regelmäßig Kurse, um neue Impulse für unseren Unterricht zu erhalten.“ Inzwischen können die beiden eingefleischten Tänzer bereits auf 18 Jahre Erfahrung zurückblicken. Als Tangobegeisterte gehen Thomas und Kaija natürlich auch in Hamburg mehrmals wöchentlich tanzen. In den Milongas – so nennen Fans die Orte, an denen Tango getanzt wird – habe man die ungezwungene Gelegenheit, „Neues auszuprobieren, zu üben und zu variieren“. Ursprünglich ist der Tango als Paartanz in den ärmlichen Vororten von Buenos Aires und Montevideo entstanden. Getanzt wurde er von den vielen Immigranten, meist Spanier, Italiener, Juden und Afrika-

ner. Genau deshalb ist es den Beiden auch so wichtig, immer wieder in die Heimatstadt des Tangos zu reisen. Inzwischen waren sie bereits fünfmal in Buenos Aires, nahmen dort Unterricht und tanzten die Nächte durch. Auch auf dem hundertsten Geburtstag der Tangolegende Carmecita Calderon konnten sie dabei sein. „Besonders faszinierend am ursprünglichen Tango ist, dass er im Gegensatz zum europäisch-amerikanischen Tango nie standardisiert wurde und ein eher improvisierter Tanz mit gegangenen Schritten bleibt. „Man muss keine besonderen Voraussetzungen mitbringen. Jeder, der sich für Tanzen interessiert, kann Tango Argentino lernen“, werben die Beiden für ihr sportspaß Angebot. „Auch spezielle Tanzkleidung ist nicht notwendig.“

TIPPS FÜR TANZWÜTIGE

Die sportspaß-Angebote reichen Ihnen nicht? Sie wollen noch mehr tanzen? Wir haben für Sie die Hotspots der Hamburger Tanzszene aufspindig gemacht. Hier üben sich Anfänger und Fortgeschrittene in den verschiedensten Tänzen. Von Standard und lateinamerikanischen Tänzen bis hin zu Disco-Fox ist für jeden Geschmack etwas dabei. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Text: René Meusel

„TANZLOUNGE“ MEIN TANZSTUDIO

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – bei den „Tanzlounge“ fühlen sich alle wohl. Das ist vor allem dem sympathischen Inhaber Thomas, der am liebsten selbst für den richtigen Standard- und Latein-Musikmix sorgt, zu verdanken. Er gestaltet die Tanzabende sehr persönlich. Der besondere Vorteil: Der große Saal bietet genügend Platz auch für voluminösere Tanzfiguren. Hier tanzen Jung und Alt nebeneinander. Anfänger sind immer willkommen und brauchen keine

Sorge haben, sich beobachtet zu fühlen.

Mittwochs und
Samstags ab 19.30
h, Eintritt: 6 € (ab
22.30 Uhr: 3 €), Mein
Tanzstudio, Rantzaustr.
74b (Wandsbek), www.
mein-tanzstudio.de,
ideal für: Tanzpaare
jeden Alters, die
Wert auf eine
große Tanzfläche
legen und gerne
Discofox tanzen



„TANZ IN TAKT“ WINTERHUDER WERKSTÄTTEN

In den Räumen der Winterhuder Werkstätten im Südring finden sich freitags Paartanz-Fans ein, die vom Standard-, Latein- und Discofox-Tanzen nicht genug bekommen können. Die Musikauswahl ist schlagerlastig und das Ambiente recht einfach, auch wenn sich mehr draus machen ließe. Für 6,50 Euro Eintritt kann man definitiv mehr erwarten. Achtung, während der Zeit des Umbaus der Winterhuder Werkstätten findet „Tanz in Takt“ übergangsweise und auf unbestimmte Zeit in der Aula der Grundschule Meerweinstraße statt, die in Punkto schlichter Charme den Winterhuder Werkstätten in nichts nachsteht. Am besten vorher immer auf der Website überprüfen, ob die Veranstaltung statt findet.

Freitags ab 20.30 Uhr, Eintritt: 6,50 €, Grundschule Meerweinstraße, Meerweinstr. 26 (Winterhude), www.tanzintakt.de, ideal für: U40-Paartanzfans, die unbedingt auch freitags tanzen möchten und für die Musikauswahl und Ambiente nicht so wichtig sind

„CLUBABEND“ TANZSCHULE BARTEL

Getanzt wird hier zu einer vielfältigen Musikauswahl, also alles was die gegenüber der Mundsburg zentral gelegene Tanzschule Bartel unter der Woche unterrichtet: Standard- und Lateintänze, Salsa, Discofox und vieles mehr. Auf zwei Räume verteilt sich das junge und ältere Publikum. Die Tanzschule bietet auch eine gemütliche Bar, die dem vollkommenen Tanzabend bei fairen Getränkepreisen den nötigen Feinschliff verleiht.

Sonntags ab 19.30 Uhr, Eintritt: 3 €, Tanzschule Bartel, Ulmenau 23 (Mundsburg), www.tanzschule-bartel.de, ideal für: alle Altersklassen, die die Woche bei ein paar Tänzchen niveauvoll ausklingen lassen möchten



„TANZBAR“ CLUB CÉRONNE

Die Tanzparty mit der besten Musik findet freitags im Club Céronne, der neben Breiten- vor allem Turniertanzsport anbietet, statt. So kann man in der stilvollen Tanzhalle auch mal den ein oder anderen Turniertänzer anzutreffen. Cha-Cha-Cha, Rumba, Walzer und Salsa – hier wird fast alles getanzt, am besten in Perfektion. Die TanzBar ist also nicht unbedingt etwas für den blutigen Anfänger. Wer Herausforderungen liebt und sehen möchte, wo der Unterschied zwischen Gesellschaftstanz und Tanzsport liegt, wird sich aber gerade hier wohl fühlen.

Freitags ab 20.30 Uhr, Eintritt: 6 €, ETV-Gebäude, Céronne-Saal im 1. Stock, Bundesstr. 66 (Eimsbüttel), www.club-ceronne.de/tanzbar, ideal für: Fortgeschrittene



„SALSA-CLUB“ LA MACUMBA

Salsa-Tanzlust hat einen Namen: „La Macumba“. Immer freitags und samstags treffen sich hier die jungen Salsafans, um mit voller Hingabe Salsa, Merengue, Bachata und Cumbia bis zur Ekstase zu tanzen. DJ Miguel Angel spielt die Hits, während die heißen Latinas und Latinos exzellente Cocktails mixen. Aber Achtung, liebe Herren: Hier tanzen die Profis! Und für die Ladies gilt: Wer den Grundschrift beherrscht und sich ansonsten gut führen lässt, wird hier auch ohne festen Tanzpartner voll auf seine Kosten kommen!

Freitags und Samstags ab 22 Uhr, Eintritt: 3 €, La Macumba – The Real Latin Club c/o Latin Dance Academy, Adenauerallee 3 (Altstadt), www.lamacumba.com, ideal für: fortgeschrittene Karibik-Fans und Solo-Damen

„TANZ-PARTY“ DIE SCHRITTMACHER

Ein echter Geheimtipp sind die neuen Tanzpartys, die sonntags in der Tanzschule „Die Schrittmacher“ in einem schicken Loft in Bahrenfeld stattfinden. Auch hier wird kein Standard- und Lateintanz ausgelassen. Leider fühlt man sich auf der großen Tanzfläche noch etwas verloren. Doch das liegt wohl eher daran, dass noch nicht allzu viele Tanzbegeisterte von der neuen Tanzschule wissen. Und auch bei der Licht-Deko ließe sich noch einiges optimieren, um gute Stimmung aufkommen zu lassen. Location mit Potential!

Sonntags ab 20:15 Uhr, Eintritt: 5 €, Die Schrittmacher, Gasstr. 2a (Bahrenfeld), www.dieschrittmacher.com, ideal für: alle Altersklassen, die Wert auf viel Platz beim Tanzen legen

„MILONGA“ UNIVERSO TANGO

Argentinien-Flair mitten in Hamburg? Das geht, wenn man vor der richtigen Kulisse in den malerischen Keller gewölben des Universo Tango in St. Pauli tanzt und immer dienstags und samstags auf Hamburgs Tango-Szene trifft. Getanzt wird überwiegend zu volkstümlicher argentinischer Musik. Wer noch keinen Tanzpartner gefunden hat, ist hier genau richtig, denn zum Tanz aufgefordert wird quer durch die Bank. Kleiner Tipp für die Männer: Bei diesen Events gibt es stets leichten Damenüberhang.

Dienstags ab 21 Uhr (Eintritt: 5 €) und samstags ab 22 Uhr (Eintritt: 6 €), Universo Tango, Beim Grünen Jäger 6a (Schanze), www.universotango.de, ideal für: Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters, insbesondere Solo-Tänzer

„MILONGA“ TANGO MATRIX

Klein und fein! Das Tango Matrix folgt keinen starren Figuren, sondern ist ein Meister der Kombination und Improvisation. So auch bei den jeweils Donnerstag- und Sonntagabend statt findenden Milongas, bei denen Tango, Milonga und Tango Vals getanzt werden. In ungezwungener Atmosphäre wechseln sich traditionelle argentinische Musik und aktuelle elektronische Beats à la Gotan Project ab. Auch mal jemand anderen aufzufordern, ist ausdrücklich erwünscht, aber kein Muss. Hier fühlen sich insbesondere auch jüngere Tango-Tänzerinnen und -Tänzer wohl. Vorbeischaun lohnt sich!

Donnerstags und Sonntags ab 21.15 Uhr, Eintritt: 7 € (inkl. 1 Getränk), Tango Matrix, Beim Schlump 13a (Schanze/Eimsbüttel), www.tangomatrix.de, ideal für: Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters



„SWING CAFÉ“ CAFÉ UFERLOS

„Einfach mal was anderes...“ lautet das Motto des Swing Cafés jeden Donnerstag im Atisha im edlen Stadtteil Winterhude. Wo sonst Salsa den Rhythmus bestimmt, trifft sich an diesem Tag Hamburgs Swing-Gemeinde zu einem beschwingten Abend der besonderen Art. Neulinge sind herzlich willkommen, diese exotische Atmosphäre einmal direkt zu erleben. Und auch das angeschlossene Café lässt keine Wünsche offen, selbst kleine Snacks befinden sich im Angebot.

Donnerstags ab 20.30 Uhr (ab 19:30 Uhr Anfängerkurs für 7 €), Eintritt: kostenfrei, Atisha (ehemals Café Uferlos), Barmbeker Str. 62 (Winterhude), www.atisha-hamburg.de, ideal für: Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters



SPORTSPAB IM INTERVIEW

FRAGEN AN OLAF SCHOLZ

Interview:
Jürgen Hering

Laut aktuellen Umfragen hat Olaf Scholz (SPD) beste Chancen, Bürgermeister zu werden. Wir haben ihn gebeten, Farbe zu bekennen. Was sind seine Ziele, wie wichtig ist für ihn der Freizeitsport?

➔ **Nachdem im Herbst 2001 Ole von Beust und Ronald Schill an die Macht kamen, waren Ihr steiler Aufstieg in Hamburg und Ihre kurze Amtszeit als Innensenator beendet. Ich hatte damals mit dem Ende Ihrer politischen Karriere gerechnet. Stattdessen sind Sie sowohl in der SPD als auch in Berlin zu einem der einflussreichsten Menschen geworden. Wie kam es dazu?**

Politik ist mit Auf und Abs verbunden, das gehört zur Demokratie. Ich habe in den letzten 12 Jahren immer Politik für Hamburg gemacht, auch als Bundestagsabgeordneter für den Wahlkreis Hamburg-Altona. Ich habe immer hart für meine politischen Überzeugungen gearbeitet.

➔ **Sie wurden fast einstimmig zum Kandidaten der SPD für das Bürgermeisteramt in Hamburg gewählt. Die Umfragen sehen sowohl die SPD als auch Sie im direkten Duell mit Christoph Ahlhaus klar vorn. Mit welchem Programm Sie antreten, erscheint vielen Wählern nicht klar. Welche Visionen für Hamburg und welche Ziele für Ihre Amtszeit haben Sie denn, falls Sie zum Bürgermeister gewählt werden?**

Wir wollen den Haushalt in Ordnung bringen. Und wir werden uns wieder um die Wirtschaft kümmern, dazu gehört vor allem der Hafen. Wir setzen Schwerpunkte in der Bildungs- und auch in der Wohnungsbaupolitik. Mein Ziel sind 6000 neue Wohnungen in jedem Jahr, davon 2000 Sozialwohnungen. Wir brauchen auch qualitativ gute und bezahlbare Kinder-

tagesplätze und Krippenplätze.

➔ **Ihre Ehefrau, Britta Ernst, ist schon lange in Hamburg politisch tätig und derzeit Geschäftsführerin der SPD Bürgerschaftsfraktion. Das ergäbe doch ein wunderbares Küchenkabinett, bei dem morgens am Frühstückstisch in Altona die Weichen für Hamburg gestellt werden könnten?**

Wir reden zu Hause über viele Dinge. Politik ist dabei natürlich auch ein Thema, aber nur eines unter vielen.

➔ **Die Unterstützung der Politik für den Sport in Hamburg wurde durch große, finanziell aufwändige Projekte, wie die Olympia-Bewerbung sowie die Bemühungen, die Universiade oder die Schwimm-WM nach Hamburg zu bringen, und durch die Förderung des Leistungssports bestimmt. Diese Projekte sind teilweise**

kläglich gescheitert. In den SPD-Regierungszeiten war die Förderung des Freizeit- und Breitensports besonders wichtig, jetzt steht eigentlich nur der Event- und Leistungssport im Fokus der Politik in Hamburg. Wollen Sie das wieder ändern?

Hamburgs Sportstätten müssen ausgebaut und saniert werden. Die Vereine müssen die Einrichtungen weiter kostenlos nutzen können. Gerade der Breitensport hat eine hohe Integrationskraft. Deswegen haben wir uns vorgenommen, Kooperationen zwischen Schulen, Kitas und Vereinen auszubauen. Kinder und Jugendliche sollen Spaß am Sporttreiben haben. Es gilt auch der Satz: Ohne Breite keine Spitze, ohne Spitze keine Breite. Hamburg hat als zweitgrößte Metropole Deutschlands das Potenzial zur Ausrichtung internationaler Sportwettkämpfe. Daher muss Hamburg als Standort für Spitzensportler attraktiv werden.





sportspass Geschäftsführer
Jürgen Hering im Interview mit
Olaf Scholz in der SPD Zentrale
in der Kurt-Schumacher-Allee

➔ **Wenn Sie regieren sollten, müssten auch Sie Hamburg ein rigoroses Sparprogramm verordnen? „Gefühlt“ ist Hamburg doch viel reicher als immer wieder behauptet wurde.**

Wir brauchen vor allem die richtigen Prinzipien für die Haushaltsführung. Das Prinzip „Spare in der Zeit, dann hast du in der Not“ ist in den vergangenen Jahren nicht berücksichtigt worden. In einem SPD-geführten Senat werden wir es so machen,

wie Bill Clinton in seiner Amtszeit. Wir werden in jedes Gesetz, das zu Mehrkosten führt, hineinschreiben, wo die nötigen Mittel herkommen. So hat Clinton einen katastrophalen Haushalt saniert, so dass schließlich sogar über die Verwendung der künftigen Überschüsse diskutiert wurde. Unter seinem Nachfolger ist das Schuldenmachen wieder losgegangen.

➔ **Hamburg ist immer noch von einigen sicherheitstechnisch zweifelhaften**

Atomkraftwerken umgeben. Haben Sie dabei ein gutes Gefühl?

Wie viele andere damals, habe auch ich gegen die Atomkraftwerke um Hamburg herum protestiert. Es war deshalb ein besonderes Ereignis, dass ich als Bundestagsabgeordneter die Gesetze über den Ausstieg aus der Atomenergie mit beschließen konnte. Es ist ein großer politischer Fehler, dass nunmehr der bereits erreichte Konsens über den Atomausstieg von der Bundesregierung rückgängig gemacht wird.

➔ **Was haben Sie aus Stuttgart 21 gelernt? Was wird aus dem Bahnhof Altona und den angrenzenden Flächen?**

Ich bin für mehr Bürgerbeteiligung und Volksentscheide. Bürgerbegehren können die parlamentarische Demokratie nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. Stuttgart und Altona sind allerdings nicht zu vergleichen. In Altona entsteht ja ein neuer Stadtteil. Wichtig ist, dass die Anwohner in den Planungsprozess eingebunden werden und dass auch bezahlbarer Wohnraum entsteht.

OLAF SCHOLZ



wurde 1958 in Osnabrück geboren, wuchs aber in Hamburg auf und absolvierte hier das Studium der Rechtswissenschaften. Seine Karriere in der SPD begann 1982, als er zum stellvertretenden Vorsitzenden der Jusos gewählt wurde. Von 2000 bis 2004 war er Landesvorsitzender seiner Partei und 2001 wurde er zum Innensenator berufen. 2002 begann seine bundespolitische Karriere, als er zum Generalsekretär der SPD

gewählt wurde. Von 2007 bis 2009 war er Bundesminister für Arbeit und Soziales. Seit 1998 ist er Mitglied des Deutschen Bundestages, jeweils im Wahlkreis Hamburg-Altona direkt gewählt. Olaf Scholz ist derzeit stellvertretender Parteivorsitzender der SPD und Landesvorsitzender in Hamburg. Mit 97,5 % der Stimmen wurde er von seiner Partei als Spitzenkandidat für die kommende Bürgerschaftswahl gewählt.

HAUSMEISTERIN ANJA KLÄHN

Text: Marnie Geerts

„EIN ECHTER MÄNNERJOB“

Jeder von uns hat in seiner schulischen Laufbahn bereits Hausmeister kennengelernt. Doch kaum einer hatte wohl schon das Vergnügen mit einer Hausmeisterin. Anja Klähn (41) ist eine von nur ganz wenigen Frauen in Hamburg, die diesen Beruf ausüben. Mit Bravour arbeitet sie für die Ganztagschule St. Pauli und managt außerdem zwei Sporthallen. Wir haben Anja mal einen Besuch abgestattet.



Gemütlich mit einer Tasse Tee sitzt Hausmeisterin und sportspaß-Mitglied Anja Klähn in ihrem Büro in der Ganztagschule St. Pauli. Ihre Winterjacke hat sie gerade ausgezogen – für die Arbeit auf dem Schulhof muss sie warm gekleidet sein. „Ich lebe und arbeite direkt im Umfeld dieser Schule und es macht mir ungemein viel Spaß“, so die gebürtige Hamburgerin. Zusammen mit ihren zwei Söhnen und ihrem Labrador wohnt Anja direkt auf dem Gelände der Grund-, Haupt- und Realschule. Sie fühlt sich pudelwohl in ihrer Wohnung direkt über der Schule. Die Nähe zur feierwütigen Reeperbahn stört sie nicht. „Eine Schule unmittelbar neben der sündigen Meile ist vielleicht etwas ungewöhnlich, aber ich habe mich daran gewöhnt.“ Seit sechs Jahren arbeitet sie für die Bildungseinrichtung, eineinhalb Jahre davon als Hausmeisterin. Der Beruf ist nicht unbedingt ein typischer Frauenjob, aber Anja Klähn geht voll in ihrer Arbeit auf. „Die Atmosphäre hier ist sehr harmonisch, von den Schülern bis zu den Kollegen“, erzählt die 41-Jährige. Man merkt ihr an, dass sie mit sich im Reinen ist. Schüler

winken ihr zu und grüßen freudig, bei kleinen und großen Problemen hilft sie den Schülern beherzt weiter. In die Arbeit steckt Anja ihre volle Energie.

Für die Schule und die Vereine sorgt sich die tierliebende Frau um zwei Sporthallen: ihre Schulhalle sowie die Sporthalle am Fischmarkt. Diese werden sowohl von der Schule als auch von verschiedenen Vereinen genutzt, unter anderem von sportspaß. „Ich weise die Trainer ein, fertige Schlüsselkopien, organisiere Trainingszeiten und kümmerge mich um den einwandfreien Zustand der Hallen“, erklärt die gelernte Einzelhandelskauffrau ihr Tätigkeitsfeld. Letztes Jahr hat Anja Klähn sogar die sportspaß-Weihnachtsfeier der Badmintongruppe organisiert. Aber sportspaß bietet nicht nur Federball in Anjas Sporthallen, auch Tischtennis oder Volleyball. „Tolle Angebote“, findet die sportliche Hausmeisterin.

terin, die selbst mit Freude am sportspaß Angebot teilnimmt. Anja Klähn ist seit eineinhalb Jahren Mitglied bei sportspaß und total begeistert von dem Preis-/Leistungsverhältnis. Neben ihren anderen Hobbys – Tauchen und Motorrad fahren – überlegt sie, zukünftig auch am sportspaß-Fitnessgerätetraining teilzunehmen. Doch Anja hat wenig freie Zeit, die sie dann natürlich am Liebsten mit ihrer Familie verbringt. Freie Zeit mit anderen Menschen zu teilen, ist ihr wichtig. An sportspaß schätzt sie vor allem die freundschaftliche, lockere Atmosphäre. „Man lernt hier immer neue Leute kennen – ideal auch für Zugezogene.“ Schon oft hat sie sich auch in ihrer Freizeit mit anderen Sportteilnehmern verabredet. „Die Atmosphäre unter den Mitgliedern ist einmalig. Das finde ich besonders schön sportspaß.“ Anja Klähn ist mit ihrem Hausmeisterleben zufrieden, ein anderes könnte sie sich nicht mehr vorstellen. Die Hausmeisterin von der Reeperbahn lächelt und genießt das warme Getränk, dass sie sich für ihre tägliche Arbeit auch wirklich verdient hat.





➔ **Luxuslärm**

Deutsch-Rock Luxuslärm haben sich an ihren Songtitel „Lebe deinen Traum“ gehalten. Die fünf Musiker sind präsenter denn je. Die Band überzeugt mit der ausdrucksstarken Stimme von Frontfrau Jini, die perfekt zu dem rockigen Sound der Gruppe passt. Dass die Band tolle Songs abliefern, zeigten sie bereits bei der letzten sportspaß Party im Edelfettwerk. Auch die Auszeichnung als „1 LiveKrone Beste Newcomer“ im Jahre 2009 spricht für sich. Im Uebel & Gefährlich wird die Band übrigens ein Akustikevent abliefern und ohne elektrischen Zusatz auftreten.

Sa., 26.3., Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66 (St. Pauli), 20 h, 19 €, W: luxuslaerm.de, für Fans von: Christina Stürmer & Sebastian Hämmer

➔ **Max Mutzke**

Pop Seinen Durchbruch hatte Max Mutzke beim Eurovision-Songcontest 2004. Doch er ist mehr als nur ein Massenprodukt der alljährlichen Castingshows. Der Bade kann sich auch ohne Entdecker Stefan Raab auf der Bühne behaupten. Dafür benötigt er nicht mehr als ein paar Instrumente und seine sensationelle Stimme. Sein Soul überzeugt mit englischen und deutschen Texten. Der Hamburg-Liebhaber kann es einfach – und das macht seine Konzerte zu einem tollen Erlebnis.

Mi., 23.2., Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), 21 h, 27,75 €, W: maxmutzke.de, für Fans von: Stefanie Heinzmann & Gregor Meyle



HAMBURG KULTURELL

HAMBURG-TIPPS

Draußen wird es wieder warm und unsere Stadt zeigt sich von ihrer schönsten Seite. Auch kulturell hat die erste Jahreshälfte mal wieder viel zu bieten. Konzerte, Sporthighlights, Stadtfeste – für Jeden ist etwas dabei. Wir möchten Ihnen die hier präsentierten Veranstaltungen empfehlen.

Texte: Margarethe Winkler und Marnie Geerts

➔ **Amos Lee**

Folk Der Amerikaner sang sich durch verschiedenste Bars, bis das Label Blue Note auf ihn aufmerksam wurde. Zurecht, denn Amos begeistert mit seinem sogenannten Soulfolk. Nun hat er sein viertes Album „Mission Bell“ mit zwölf neuen Tracks veröffentlicht. Amos singt seine Songs auf der Bühne, als würde er gerade seine intimsten Geheimnisse beichten: Hörenswert!

Mo., 7.3., Stage Club, Stresemannstraße 159a (Altona), 20 h, 25,55 €, W: amoslee.com, für Fans von: Jack Johnson & David Gray

➔ **Annett Louisan**

Deutsch-Pop Die Hamburgerin kann ihre große neue Herbsttour durch Deutschland kaum erwarten. Deswegen performt Annett Louisan mit ihrem Begleit-Quintett schon vorab in intimer Atmosphäre in kleineren Locations. Mit viel Gefühl haucht sie ihre deutschen Texte ins Mikro. Ihre Lieder erinnern an französische Chansons. Dafür gab es bereits 2006 die goldene Stimmgabel.

Mi., 2.3., Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), 20 h, ab 23,25 €, W: annettlouisan.de, für Fans von: Rosenstolz & Roger Cicero



➔ Frida Gold

Electropop Frida Gold gehen im Mai zum zweiten Mal auf Tour. Die vier Musiker um Sängerin Alina sind bis dahin als Vorband von Kylie Minogue unterwegs. Mit „Zeig mir wie du tanzst“ platzierten sich die Bochumer prompt in den deutschen Charts. Der Sound der Band ist tanzbarer Electro, die frechen, deutschen Texte laden zum Mitsingen ein. Spätestens nach der MTV-Mobile Werbung kennt und mag man den Sound von Frida Gold. Die Band macht live nicht nur gute Musik, sondern auch gute Stimmung.

Di., 3.5., Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66 (St. Pauli), 20 h, ab 16,10 €, W: fridagold.com, für Fans von: Goldfrapp & Madonn



➔ Tina Dico

Indiepop Die blonde Dänin hat die Musik im Blut. Bereits mit 15 sang sie in ihrer ersten Band und gewann dänische Talentwettbewerbe. Tina Dico gründete für ihr Debütalbum ein eigenes Label und zog danach nach London. Ihr puppenhaftes Gesicht gehört zu einer überraschend kraftvollen Stimme. Auch auf ihrem neuen Album befinden sich wieder ihre wunderschönen selbstgeschriebene Songs. Mit ihrer Gitarre steht die talentierte Frau geradezu lächelnd auf der Bühne. Voller Gefühl singt sie kombiniert zu tollen Melodien, über das Leben. Ein talentiertes Nordlicht, dem man sehr gerne zuhört.

Mo., 21.3., Fliegende Bauten, Glacischaussee 4 (St. Pauli), 20 h, ab 37,90 €, W: tinadi.co.com, für Fans von: Alanis Morissette & Amy Macdonald

MERIDIANAcademy
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

Unsere Berufsfachschule ist

BAföG-anerkannt!

TRAINER-LIZENZAUSBILDUNGEN & BERUFSFACHSCHULE

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

Ausbildungskatalog 2011
jetzt anfordern!

Elbe Erlebnistörns

www.elbe-erlebnistoerns.de

Tel.: 040-219 46 27

St. Pauli Landungsbrücken
Brücke 2



- Schiffs-Charter
- Partyschiffe
- Sonderfahrten
- Betriebsfeste
- Hochzeitsfeiern
- Trauung auf dem Schiff
- Weihnachtsfeiern
- Silvesterparties
- Geburtstagsfeiern
- Kindergeburtstag

Exklusiv bei uns:



- Do. 7.4.2011: Saisonstart
- Do. 5.5.2011: Cocktailparty
- Do. 2.6.2011: Mittsommerparty



- 3.6.2011: Eis am Stil Party
- 8.7.2011: Golden Night Party
- 5.8.2011: Sonnenbrillenparty
- 2.9.2011: Energy Night

Info-Hotline: 040-219 46 27

➤ Johannes Oerding

Deutsch-Pop Für Udo Lindenberg hat Johannes Oerding „eine Kehle aus Gold“. Sowohl Simply Red als auch Ich & Ich nahmen den Newcomer bereits mit auf Tour. Doch jetzt will Oerding mehr. Das hat er sich mit seinen ehrlichen, deutschen Texten auch verdient. Der Wahl-Hamburger hat sein neues zweites Album „Boxer“ übrigens hier in der Schanze aufgenommen (s. Seite 31). Oerding geht unter die Haut, klingt echt und gibt deutscher Popmusik einen neuen Anstrich!

Fr., 15.4., Große Freiheit 36, Große Freiheit 36 (St. Pauli), 19 h, 21 €, W: johannesording.de, für Fans von: Jan Sievers & Gregor Meyle



➤ Skunk Anansie

Rock Die 1994 gegründete Band sorgte mit ihrer kahlköpfigen Sängerin und den antirassistischen Texten für Aufsehen, löste sich aber nach drei Alben im Jahre 2001 auf. 2009 gab es die große Reunion, wieder mit rockigem Sound und Glatze. Wenn die britische Kultband in die Große Freiheit kommt, werden alte, aber sicher auch viele neue Songs des aktuellen Albums „Wonderlustre“ im Gepäck sein.

So., 27.2., Große Freiheit 36, Große Freiheit 36 (St. Pauli), 20 h, 34,50 €, W: skunkanansie.net, für Fans von: Anouk & Guano Apes

➤ Bruno Mars

R&B Der auf Hawaii geborene Sänger, Songwriter und Produzent ist der absolute Shootingstar in den USA und ist seit letztem Jahr nicht mehr aus den Charts wegzudenken. Während er bislang eher für Andere Hits produzierte oder als Gastsänger glänzte, erschien Anfang 2011 endlich sein erstes Soloalbum. Mit emotionalen R&B-Klängen und seiner großartigen Stimme trifft er den Nerv der Zeit. Live kann Bruno Mars nun auch in Deutschland zeigen, was in den USA bereits so viele begeistert. Sensationell gut!

So., 20.3., Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66 (St. Pauli), 20 h, 21,70 €, W: brunomars.com, für Fans von: B.O.B. & Usher

➤ Lange Nacht der Museen 2011

Auch dieses Jahr findet wieder die beliebte Lange Nacht der Museen statt. Zwischen 18 und 2 Uhr wird ein vielfältiges Programm mit Musik, Tanz, Ausstellungen und Führungen geboten. Neu mit dabei ist das gerade eröffnete St. Pauli Museum in der Davidstraße. Das Kombi-Ticket für alle Kulturrichtungen kostet 12 Euro und enthält den Eintrittspreis für die Museen sowie die Nutzung der Museumsnacht-Busse und aller HVV-Linien zur An- und Abreise.

Sa., 16.4., 48 teilnehmende Hamburger Museen, 18 - 2 h, 12 €, W: langenachtder-museen-hamburg.de

➔ Clueso

HipHop Clueso ist ein Multitalent. Er produziert, er singt, er textet. Und das mit Erfolg. Dass er seine Musik selbst produziert, verleiht ihm Authentizität. Der Erfurter ist auch auf der Bühne einfach er selbst, jede Liedzeile und jeder Ton sitzen. Das haben auch die Fantastischen Vier früh erkannt, denn Clueso ist bei ihrem Label FOUR unter Vertrag. Zuhören lohnt sich!

Do., 21.4., Alsterdorfer Sporthalle, Krochmannstraße 55 (Alsterdorf), 20 h, 32,50 €, W: clueso.de, für Fans von: Max Herre & Philipp Poisel



➔ Elbjazz Festival 2011

Jazz Jazzmusiker aus Hamburg und dem Rest der Welt – von Stars bis zu Newcomern – werden die unterschiedlichsten Bühnen im Hamburger Hafen bespielen. 2 Tage, 10 Bühnen, 45 Konzerte. Mit dabei sind unter anderen Don Grusin, Helge Sunde und Fringe Magnetic. Umrahmt wird das Festival von einem umfangreichen Programm mit Workshops, Ausstellungen und Filmvorführungen.

27. - 28.5., Hafencity, ab 18 h, Tickets für beide Tage: ab 49,90 €, W: elbjazz.de

➔ Springtime Rock Festival

Rock Im April wird gerockt! Freunde und Fans dieses Genres dürfen sich freuen, denn am 30. April kommen einige der erfolgreichsten und besten Rock-Bands der 70er und 80er Jahre nach Hamburg. Mit dabei sind Blue Öyster Cult, Slade, Titanic sowie Golden Earring. Darüber hinaus erwartet Sie eine spektakuläre Bühnenshow in der Alsterdorfer Sporthalle.

Sa., 30.4., Alsterdorfer Sporthalle, Krochmannstraße 55 (Alsterdorf), ab 16 h, Tickets ab 23 €, W: eventim.de



UMZUGSVERGÜNSTIGER.



Mieten und sparen: sportspaß-Mitglieder erhalten
15 % Rabatt mit der Sonder-Kundenummer **55546**

**LKW ab
44,-/Tag**
100 km frei

Reservierung unter: *
0180 / 55 44 555 oder **www.starcar.de**

*(Festnetz 14 ct/min, Mobilfunk max. 42 ct/min)

www.starcar.de

STARCAR
Autovermietung

7x in Hamburg: Jenfeld City-Süd Harburg Eppendorf Billstedt Bergedorf NEU ab März 2011: Altona

ALLES FRISCH VOM MARKT

In den letzten Ausgaben haben wir Ihnen bereits Bio-Fast-Food-Restaurants und Bio-Supermärkte in Hamburg vorgestellt. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen einige Wochenmärkte vor, die stets einen Besuch wert sind – vor allem für bewusste Einkäufer.



Der direkte Kundenkontakt ist den Händlern auf den Öko-Märkten besonders wichtig. Die Beratung schafft Vertrauen.

DIE ÖKOMÄRKTE IN HAMBURG

Die Ökomärkte in Hamburg boomen. In der Zeit, in der ein Lebensmittelskandal den nächsten jagt, wissen die Verbraucher kaum noch, wem sie in Sachen Ernährung Glauben schenken sollen. Glück für die Anbieter von Ökowaren! Woche für Woche kommen die treuen Verbraucher auf die Wochenmärkte und geben gern etwas mehr Geld für gute Qualitätswaren mit dem Ökosiegel aus. Alle Produkte kommen hier aus kontrolliert biologischem Anbau. Der Anbieter Gut Wulfsdorf wurde dafür bereits mit dem bundesweiten Förderpreis für ökologischen Landbau ausgezeichnet und betreibt seinen kompletten Stand sogar mit reiner Solarenergie. Fast jeder Stadtteil hat bereits seinen eigenen Ökomarkt und auch auf den „normalen“ Märkten ist die Nachfrage nach Bio- und Ökoqualität gestiegen. Die anbietenden Selbsterzeuger sind gefragter denn je und pendeln somit täglich zwischen den unterschiedlichen Marktplätzen. Ob lässig in Eimsbüttel vor der Apostelkirche, frech und traditionsreich auf dem Hamburger Fischmarkt oder klein und fein in Ottensen, für jeden Hamburger gibt es genau den richtigen Ökomarkt. Aktuelle Infos gibt es im Internet unter oeko-wochenmarkt.de.

➤ ADRESSEN IN HAMBURG:

- Bei der Apostelkirche (Eimsbüttel), Do 14-18 h, V: U-Bahn „Osterstraße“ (U2)
- Fischmarkt (St. Pauli), Do 9-15 h, V: S-Bahn „Reeperbahn“ (S1, S3), U-Bahn „Landungsbrücken“ (U3)
- Blankeneser Bahnhofstraße (Blankenese), Mi 9-13 h, V: S-Bahn „Blankenese“ (S1)
- Spritzenplatz (Ottensen), Mi 15-18.30 h, Sa 9.30-14 h, V: S-Bahn „Altona“ (S1)
- Marktplatz: Sand (Harburg), Mi 15-18 h, V: S-Bahn „Harburg“ (S31)
- Bahnhof/Vorplatz (Rahlstedt), Do 9-13 h, V: Regionalbahn „Rahlstedt“ (R10)
- Tibarg (Niendorf), Fr 9-12.30 h, V: U-Bahn „Niendorf Markt“ (U2)
- Nienstedtener Markt (Nienstedten), Fr 9-12.30 h, V: S-Bahn „Hochkamp“ (S1)
- Winterhuder Markt (Winterhude), Fr 14.30-18.30 h, V: U-Bahn „Hudtwalkerstraße“ (U1), „Sierichstraße“ (U3)



WOCHENMARKT GOLDBEKUFER

Der Einkauf auf dem Wochenmarkt Goldbekufer ist für viele Besucher ein echtes Event. Idyllisch am Kanal gelegen, kennt man sich teilweise schon mit Namen und erhält die ein oder andere Ware gratis zum Einkauf dazu. Super Service und sehr viele Bioprodukte! Leider ist der beliebte Kult-Bio-Obst-Händler Günter Garber nicht mehr vor Ort. Ihm wurde die Marktlizenz wegen angeblich ungleicher Preisforderungen entzogen. Schade! Trotzdem bietet der Markt noch eine große Auswahl an frischen Lebensmitteln, handgefertigtem Schmuck, frischen Kräutern und und und. Bio oder „normal“, Blumen oder Tupperdosen, Muffins oder Fisch, hier werden Wochenmarkt-Fans glücklich. Auch Besonderheiten wie Perlhühner, Fasane oder französische Leckereien bekommt man hier. Deshalb wird es hier häufig sehr voll. Sie sollten genug Zeit mitbringen! Tipp: Superlecker sind die Bio-Pommes und die Gerichte vom Bio-Snack-Wagen, bei dem man alles probieren darf, was gerade in der Pfanne brutzelt.

➔ ADRESSE

Goldbekufer (Winterhude), Di, Do und Sa 8.30-13 h, V: U-Bahn „Borgweg“ (U3), W: goldbekmarkt.de

BIO & SPEZIALITÄTEN WOCHENMÄRKTE

Dieser Wochenmarkt ist eine Erweiterung des Öko-Wochenmarktes Hamburg. Die Idee kam Gründerin Anne Faika 1986, als die Reaktor-katastrophe in Tschernobyl ganze Ernten radioaktiv verstrahlte. Selbst Mutter von zwei Kindern, wurde sie so für regionale Lebensmittel und gute Ernährung sensibilisiert. Der neue Bio & Spezialitäten Wochenmarkt bietet nun regionale Nachhaltigkeit und erntefrisches Obst und Gemüse von den Biohöfen unserer Region. Viele Produkte, die hier angeboten werden, kann man normalerweise nur sehr schwer oder gar nicht erhalten. So macht zum Beispiel die Inhaberin des Obsthofes Mählmann all ihre Marmeladen in einem speziellen Verfahren aus alter Familientradition. Das Biofleisch stammt von norddeutschen Höfen mit besonders guter Tierhaltung. Bio-Frischnudeln, Brot, besondere Käse- sowie internationale Spezialitäten, Fisch, bunte Blumen und leckere Snacks machen die einzelnen Märkte zu einem Treffpunkt für Kenner. Die Möglichkeit, stets ein direktes Gespräch mit den Erzeugern führen zu können, schafft Vertrauen und eine nachbarschaftliche Atmosphäre. Aktuelle Infos gibt es im Internet unter bio-wochenmarkt.de

➔ ADRESSEN IN HAMBURG:

- Marie Jonas Platz, an der Eppendorfer Landstraße (Eppendorf), Do 11-18.30h, Sa. 10-15h, V: U-Bahn „Kellinghusenstraße“ (U1, U3)
- An der Schulterblatt Piazza (Sternschanze), Do. 13.30-18.30 h V: U- und S-Bahn „Sternschanze“ (U3, S31, S11)
- Auf dem Spritzenplatz (Ottensen), Mi. 11-18.30 h, V: S-Bahn „Altona“ (S1, S3)
- Lange Reihe (St. Georg), Fr. 9.30-18.30 h, V: U-Bahn „Lohmühlenstraße“ (U1), U- und S-Bahn „Hauptbahnhof“ (alle U- und S-Bahnen)
- Stadtzentrum Schenefeld (Vorplatz), Di 14-18 h, S-Bahn „Iserbrook“ (S1)



Bei Herfried Effenberger im ersten ökologischen Fischmobil gibt es viele verschiedene Fischspezialitäten. Alles natürlich top frisch!



Gesunde Kartoffeln, frisches Gemüse und Produkte aus der Region sind gefragter denn je

ISEMARKT IN EPPENDORF

Jeden Dienstag und Freitag kann man gemütlich und vor allem wettergeschützt über einen der größten Wochenmärkte Europas schlendern. Überdacht von der U-Bahnbrücke, stehen auf beiden Seiten die unterschiedlichsten Stände, die Einheimische und Touristen gleichermaßen anlocken. Selbst die häufig hohen Preise halten die zahlreichen Besucher nicht davon ab, das Einkaufen besonders zu genießen. Hier bieten über 200 Händler dichtgedrängt ihre Waren an. Es riecht nach Gewürzen, handgemachten Seifen und frischen Lebensmitteln. Inzwischen finden Sie an vielen Ständen auch Lebensmittel aus ökologischem Anbau, zum Beispiel Vollwert-Backwaren mit leckerem Bio-Kuchen. Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet der Bio-Imbiss eine tolle Auswahl an leckeren Snacks.

Nicht wirklich gesund, dafür ganz besonders lecker, sind die Süßigkeiten von „Pingel“ – für viele das absolute Highlight auf dem Markt. Der Stand mit langer Familientradition macht seine Leckereien selbst und befördert Naschkatzen ins Schlemmerparadies. So

sind an guten Tagen auch mal 30 Minuten Wartezeit normal. Einzigartige Anbieter, beste Bioqualität und freundliche, persönliche Händler zeichnen diesen Markt aus. Neben zahlreichen Obst-, Gemüse-, Käse-, Fleisch, Fisch- und Kuchenständen, gibt es auch kleine Anbieter von portugiesischen Törtchen, Chutneys, französischer Quiche, frischer selbstgemachter Pasta, Pilze aus der Lüneburger Heide und vieles mehr. Aufgrund dieser großen und bunten Vielfalt erinnert das wöchentliche Gewusel manchmal an die weltbekanntesten Markthallen auf den Rambblas in Barcelona. Auch das Fernsehen nutzte diese tolle Kulisse und drehte hier bereits einige Folgen des „Großstadtreviers“ oder Szenen aus „Adelheid und ihre Mörder“. Vielleicht trifft man auch deshalb ab und zu auf prominente Gesichter. TV-Koch und Restaurantbetreiber Tim Mälzer kauft seine Lebensmittel zum Beispiel regelmäßig auf dem Isemarkt.

➔ ADRESSE

Isestraße (Eppendorf), Di. und Fr. 9-14 h, U-Bahn „Hoheluftbrücke“, „Eppendorfer Baum“ (U3)

KITESURFEN LERNEN IN DEUTSCHLAND UND DEM REST DER WELT

Foto: Gisela Pulido
Kitesurf Weltmeisterin
Lernt mit KiteWorldWide in ihrer
Schule Kitesurfen in Tarifa, Spanien

Kitereisen weltweit und Kitecamps in Deutschland, z.B.:

Rügen: Kitecamp inkl. 4 Übernachtungen in Ferienwohnung
direkt am Spot, 3 Tage Kitekurs, Halbpension & Kite-Lizenz 499 €

Tarifa: 1 Woche im Apartment direkt in der Altstadt (2er Belegung),
5-6 Tage Anfänger Kitekurs in der Schule der 6-fachen Weltmeisterin
Gisela Pulido: 469 € (18.07. - 15.09.: 499 €)

Fuerteventura: 1 Woche im Apartment (2er Belegung),
3 Tage Kitekurs, Kitematerialmiete für den Rest der Woche: 499 €

Und: Brasilien, Ägypten, Tobago, Sansibar, Kenia, Portugal, ...

**SPORTSPASS Special: 1 Kitesurf-Sonnenbrille im Wert von 39 €
GRATIS bei Buchung einer Reise mit Anfänger Kurs! (Stichwort
"SPORTSPASS" bei der Buchung angeben)**



KITE
WORLDWIDE.COM
WWW.KITELWORLDWIDE.COM

Kommt vorbei:
Hamburg / St. Pauli
Zeughausstr. 44
oder ruft an:
0 40 - 20 93 45 09 0
Mo.-Fr. 10 bis 19 Uhr

Verbindet euch mit der weltweit grössten Kitesurf Community auf facebook:
facebook.com/kiteworldwide/

AUF ZU NEUEN UFERN

BOOTSVERLEIH IN HAMBURG

Text: Marnie Geerts



Hamburg bietet eine große Auswahl an Boots- und Paddelverleihen. Für jeden ist etwas dabei – von Ruderbooten, Kanus oder Kajaks, Tretbooten bis zum kleinen Motorboot ohne Führerschein. Sehen Sie Hamburg ruhig mal von der Wasserseite – es gibt viel zu entdecken.

ZUM ANLEGER

Zum Anleger ist ein echter Geheimtipp. Der Familienbetrieb versorgt seine Gäste in einem Biergarten vor und nach einem Ausflug auf dem Ernst-August-Kanal. Der Biergarten wurde vom ADFC zum zweit-schönsten deutschen Biergarten gewählt. Zu sehen gibt es Europas größte Elbinsel. Hier befinden sich drei Naturschutzgebiete. Im Naturschutzgebiet Heu-

ckenlock erleben Sie einen der letzten Tideauenwälder Europas! Im Sommer kann man auf dem Weg sogar Brombeeren vom Ufer pflücken. Ein richtig schönes Stück Natur mitten in der Großstadt.

Zum Anleger, Vogelhüttendeich 123 (Wilhelmsburg), Mo bis Fr: ab 11.30 h, Sa bis So: ab 9 h (Mai-Oktober), Kanu ab 9 €, Tretboot ab 12 €, T: 86687781, W: zum-anleger.de



BOOTSVERMIETUNG DORNHEIM

Die Vermietung am Osterbek-Kanal bietet ein großes Sortiment an verschiedensten Booten. Kanus, Kajaks sowie Schwan-Treetboote und Gondeln können gemietet werden! Besonders attraktiv ist das Mieten am Mittwoch, denn ein Erwachsener mit Kind erhält dann 50 Prozent Ermäßigung für ein Kanu, Ruder- oder Tretboot. Das zugehörige Café und Restaurant bietet ebenfalls eine große Auswahl. Die Veranstalter organisieren oft Firmenfeiern mit leckerem Buffet und einer Tretboottralle. Der Osterbek-Kanal glänzt mit zahlreichen Parks und Spazierwegen am Ufer, außerdem säumen viele schöne Brücken den Weg.

Bootsvermietung Dornheim, Kaemmererufer 25 (Winterhude), Mo bis Fr: 9 bis 22 h, Sa und So: 9.30 bis 22 h, Kajak ab 7 €, Kanu, Ruderboot und Tretboot ab 9 €, venezianische Gondel 140 €, T: 2794184, W: bootsvermietung-dornheim.de

BOOTSHAUS-BERGEDORF

Eine wildromantische Strecke erwartet die Kanufahrer rund um das Canoe Café, direkt gegenüber dem Bille Bad. Wildwüchsige Sträucher und Büsche am Ufer begleiten die Tour. Das flache Gewässer der Dove-Elbe ist ideal für Familien mit Kleinkindern. Schon in 15 Minuten erreicht man das schöne Bergedorfer Schloss, das einzige Schloss in ganz Hamburg! Nach dem Ausflug gibt es leckere Speisen und Getränke im Café. Der zugehörige Minigolfplatz lädt zu weiterer sportlicher Aktivität. Die Anlage wird übrigens gerade komplett renoviert und im Frühjahr neu eröffnet.

Bootshaus-Bergedorf, Schillerufer 10 (Bergedorf), täglich 10 bis 22 h (je nach Wetterlage), Stundenpreis 10 €, Tagespreis 40 €, T: 72008219

KANU-HAFEN BERGEDORF

Wer nicht immer nur auf der Alster rumschippern möchte, ist hier genau richtig. Den Paddler erwarten fast strömungsfreie Gewässer auf der Dove- und Gose-Elbe und schöne Ausblicke auf die Vier- und Marschlande, eines der größten Blumenanbaugelände in ganz Europa! Für „Langschläfer“ und Fans des Sonnenuntergangs bietet der Kanuhafen spezielle Leihzeiten an. Auch für Anfänger geeignet.

Kanu-Hafen Bergedorf, Curslackter Deich 375 (Bergedorf), täglich 10 bis 20 h, Kanu und Kajak ab 9 €, T: 35701780, W: kanu-hafen.de

BOOTSVERLEIH SCHNECKEBRUHN

Der Bootsverleih Schneckebruhn verleiht 5 PS-Motorboote. Ein Führerschein muss dafür nicht vorliegen. Die Tour über die Dove-Elbe kann mit einem 5er oder 7-Sitzer genossen werden. Die Fahrtziele sind individuell wählbar, zum Beispiel besteht die Möglichkeit bis zur Tatenberger Schleuse zu fahren. Auf dem Weg gibt es zahlreiche Restaurants und Eisdielen, die eigene Anlegestelle besitzen.

Bootsverleih Schneckebruhn, Auf der Böge 22 (Curslack), Mo bis Fr: 13 bis 21 h, Sa bis So: 8 bis 21 h, Motorboot ab 15 €/h, T: 7233798, M: 01786925880





Ausgefallene Bootsmodelle erhöhen den Spaßfaktor auf dem Wasser

BOOTSVERLEIH GOLDFISCH

Goldfisch ist nicht nur Bootsverleih, sondern auch ein Restaurant.

Daher gibt es auch attraktive Speisen im Angebot, die man direkt als Proviant mit an Bord nehmen kann. Zum Beispiel gibt es selbstgemachtes Sushi (12,50 €) oder delikate Tomaten-Mozzarella-Teller. Ein echter Gaumenschmaus mitten auf dem Isebek-Kanal. Die ruhige Strömung und das ein bis zwei Meter tiefe Wasser tragen zur entspannten Stimmung bei. Der Bootsverleih hat zudem Specials für Schüler und Studenten: montags bis freitags gibt es 10 Prozent Ermäßigung auf die Ausleihgebühr.

Bootsverleih Goldfisch, Iseka 1 (Eppendorf), täglich 10 bis 20 h, 2er-, 3er & 4er-Kanus ab 8 €, T: 41357575, W: goldfisch.de/bootsverleih

KARL-HEINZ VON ROHDEN – BOOTS-VERMIETUNG AM STADTPARKSEE

Für Fans von romantischer Atmosphäre ist der Bootsverleih am Stadtparksee genau das Richtige. Die Liebesinsel mitten im See ist der Startpunkt für alle Bootsmieter, um anschließend eine Fahrt mitten im Grünen zu genießen. Vermieter Herr von Rohden pflegt seine Boote selbst und kümmert sich persönlich um das Wohlergehen seiner Gäste. Leckeres Eis und Softgetränke versüßen den Blick auf das 148 Hektar große Parkgelände.

von Rohden Bootsvermietung, Südring 5a (Winterhude), täglich ab 10 h, Tretboote ab 10 €, Ruderboote ab 12 €, Kanu ab 10 €, T: 273416

PADDEL-MEIER

Paddel-Meier bietet nicht nur Paddel- und Bootsvermietung. Für eine professionelle Ausrüstung verkauft der Bootsverleih vor Ort auch günstiges Zubehör, wie zum Beispiel Spritzjacken. Die Paddeltour auf der Gose-Elbe, der Dove-Elbe sowie dem Neuangammer Durchstich führt an den schönen Gemüsegärten Hamburgs vorbei. Eine gute Idee für diese Strecke ist das BIKE-BOAT-BBQ für 47 Euro. Nach dem Paddeln folgt hier eine Radtour durch die ruhige Deichgegend. Die Räder werden zur Verfügung gestellt. Anschließend wird in der „Wein- und Friesenstube“ am Ochsenwerder Kirchendeich ein schmackhaftes Grill-Buffer serviert. Das Wirtshaus ist nur fünf Kilometer von der Vermietung entfernt.

Paddelmeier, Heinrich-Osterath-Straße 256 (Bergedorf), täglich 10 bis 18 h (Mai – September), Kajak ab 6 €, Kanu ab 8 €, T: 7372270, W: paddel-meier.de

BOOTSHAUS SILWAR

Seit 1874 kann man beim Bootshaus Silwar Boote mieten und lagern. Es ist die älteste Vermietung in Hamburg und liegt mitten im grünen Haynsark. Das Bootshaus hat eine sehr große Auswahl an Booten. Das Highlight sind allerdings die traditionellen Holzruderboote. Die Touren sind angenehm: fünf Kilometer bis zur Schleuse am Jungfernstieg, ebenfalls fünf bis zur Ohlsdorfer Schleuse. Nach der Paddeltour kann der Gast im Café Silwar Bucht noch ein Getränk oder kleine Snacks zu sich nehmen. Zusätzlich gibt es einen Cateringservice, eine kleine Feier mit hauseigener Band ist hier immer wieder ein Volltreffer!

Bootshaus Silwar, Eppendorfer Landstraße 148b (Eppendorf), T: 476207

INNOVATIVE STADTFÜHRUNGEN

HAMBURG (NEU) ENTDECKEN!



Sie sind Hamburger? Okay, aber kennen Sie Ihre Heimatstadt wirklich? Sie werden sich wundern, wenn Sie an einer dieser innovativen Stadtführungen teilnehmen. Viele sind auch für Einheimische sehenswert. Wir haben Ihnen mal ein paar tolle Geheimtipps herausgesucht.

Text: Carolin Janssen

01 FÜR HANSEATISCHE SPAZIERGÄNGER - HAMBURGER ELBSCHAUSPIEL

Begleitet von der einzigartigen Hafenkulisse, folgen die Teilnehmer einer Schauspielerin am Flusslauf, erkunden unbekannte Ecken und lauschen den maritimen Stimmen der Hansestadt. Laut Veranstalter erlebt man hier „Hammonia beim Flirten, Seeräuber beim Grölen und die Elbe in Rage“! Das ist natürlich etwas übertrieben, schön sind aber die Gedichte und Lieder, die in selten besuchten Ecken des Elblaufes gemeinsam angestimmt werden. Da kommt echte hammonische Stimmung auf. Hier entdecken auch alteingesessene Hamburger garantiert noch was Neues.

- ★★★★☆ Preis
- ★★★★☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★★☆ Geeignet auch für Hamburger

Hamburger Elbschauspiel, jeden 3. Sonntag im Monat ab 15 Uhr, 48 Euro pro Person, Dauer: 3 Stunden (Hälfte Führung, Hälfte Museum „Oveglönnar Seekiste“), 10-15 Teilnehmer, W: mydays.de

02 FÜR GANZ SPORTLICHE - TOURISTJOGGING

Die Stadt sehen und dabei Sport machen? Das geht! Gösta Dreise ist europaweit der erste Anbieter von Stadtführungen auf Joggingbasis. Seit 2001 können sich Sport-Fans bei ihm melden und individuelle Laufführungen durch Hamburg machen. Dabei gibt es keine festen Routen. Die Führung richtet sich ganz nach den Stadtkenntnissen der Läufer. Ob Landungsbrücken, die Hafencity, St. Pauli oder die Schanze. Sie sehen, was Sie sehen möchten. „Meistens nutzen Neu-Hamburger oder weggezogene Hanseaten das Angebot“ erzählt Göste Dreise. „Aber auch für Alt-Hamburger habe ich bisher unbekannte Laufstrecken und passende Geschichten auf Lager.“

- ★★★★☆ Preis
- ★★★★☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★★☆ Geeignet auch für Hamburger

Touristjogging, Termine flexibel nach Absprache, 35 Euro pro Person (45 Euro für 2 Personen, 55 Euro für 3 Personen), Dauer: 1 Stunde (auch länger möglich), max. 4 Personen, T: 439 87 80 und 01761 439 87 80, W: touristjogging.de



03 LACHMUSKELTRAINING - COMEDY-TOUR

Wenn Sie zu den Hamburgern gehören, die nicht als humorlos abgestempelt werden möchten, haben wir hier das Richtige für Sie. Beweisen Sie allen, dass auch wir Nordlichter einen Sinn für Humor haben können. Während einer Bustour mit Comedians aus dem Quatsch Comedy Club und dem St. Pauli Theater, erfahren Sie viel Wissens- und Lachenswertes über die Stadt. Mit zahlreichen Gags, Pointen und Geschichten über Hamburg bleibt garantiert kein Auge trocken. Ob Michel, Jungfernstieg oder Reeperbahn, der High-Class-Bus lässt keine der gängigen Sehenswürdigkeiten aus und präsentiert die Stadt mit viel Witz und Charme – alles auf dem Weg zum Zwergfell. Nach Wahl können Sie sogar anschließend ein Drei-Gänge-Menü im Herzblut St. Pauli dazubuchen. Auch Exklusivtours zu jeder Tages- und Nachtzeit werden angeboten. Perfekt für den Wochenendbesuch von Freunden!

- ★★★★★ Preis
- ★★★★★ Spaß/Geselligkeit
- ★★★☆☆ Geeignet auch für Hamburger

Comedy-Tour, jeden Freitag und Samstag ab 20:30 Uhr, 25 Euro pro Person (inkl. einer Astra-Knolle und freiem Eintritt in die Kiez-Bar „Herzblut“), Dauer: ca. 80 Min, max. 52 Teilnehmer, T: 300337916, W: comedytour.de

04 FÜR MILLIARDENGRÄBER FÜHRUNG ÜBER DIE BAUSTELLE DER ELBPILLHARMONIE

Es wurde viel berichtet über den Bau der Elbphilharmonie. Machen Sie sich selbst ein Bild und besuchen Sie die Baustelle. Die Führung ist allerdings körperlich etwas anstrengend und beinhaltet Treppensteigen bis in das 13. Gebäudestockwerk. Dafür sehen Sie aber auch die 82 Meter lange Rolltreppe, die Plaza und die beiden Konzertsäle und erfahren viele Hintergrunddetails.

- ★★★★★ Preis
- ★★★☆☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★★☆ Geeignet auch für Hamburger

Elbphilharmonie-Führung, jeden Sonntag zur vollen Stunde zwischen 11 - 16 h, ca. 5 Euro pro Person (ermäßigt 3 €), Dauer: 100 Min, keine Teilnehmerbegrenzung, Treffpunkt: Elbphilharmonie Pavillon auf den Magellan-Terrassen, Tickets am Elbphilharmonie Kulturcafé (Mönckebergbrunnen, Barkhof 3, T: 357 666 66), W: elbphilharmonie.de



05 FÜR KIEZ-ROMANTIKER - LANDGANG ST. PAULI

Auf der Reeperbahn nachts um halb eins... gibt es noch viel mehr zu sehen, als das allabendliche Partyvolk! Sie hat schon immer interessiert, was Hans Albers machte, bevor er mit dem Singen begann, wer der wahre König von St. Pauli ist und was Mutter Teresa mit dem Hamburger Kultstadtteil zu tun hat? Von der Kiezrallye bis zur Rotlichttour bietet der Landgang St. Pauli alles, was man schon immer über den Stadtteil wissen wollte.

- ★★★★★ Preis
- ★★★★☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★☆☆ Geeignet auch für Hamburger

Landgang St. Pauli, individuelle Termine, 11,60 Euro pro Person und Stunde, Dauer: ca. 2 Stunden, 2-12 Teilnehmer, T: 31 79 49 34, W: stpauli-landgang.de

06 FÜR HOBBYDETEKTIVE – HAMBURGER KRIMITOUR

Ein Hafenrundgang der etwas anderen Art. Die Tour wird von einer trauernden Witwe geleitet, die von ihrem verstorbenen Ehemann erzählt. Ein überraschend auftauchender Kriminalbeamter bittet die Teilnehmer dann um Mithilfe bei der Aufklärung des Todes. Während des Hafenspaziergangs ist somit Ihr Spürsinn gefragt! Die spannenden Geschichten der alten Dame und die tolle Atmosphäre im Alten Elbtunnel, in der Speicherstadt oder abschließend in der Flussschifferkirche mit kleinem Snack und Getränken (inklusive) machen diese Tour zu einem ganz besonderen Erlebnis. Hier werden Sie schnell zum Wiederholungstäter!

- ★★★★☆ Preis
- ★★★★☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★★★ Geeignet auch für Hamburger

Hamburger Krimi-Tour, jeden Samstag 20 Uhr, 55 Euro pro Person, Dauer: 3 Stunden, 10-20 Teilnehmer, W: mydays.de



Auf einer Barkasse entdecken Sie die Welt des Zolls

07 FÜR ZOLLNOSTALGIKER – SCHMUGGELFAHRT

Erleben Sie während einer Barkassenfahrt den Alltag der Zöllner – damals, wie heute: Was wurde früher geschmuggelt? Wie spürt der Zoll die Verstecke von Zigarettens, Drogen oder Waffen auf? Von der Urkundenfälschung um den Barbarossa Freibrief bis zum „Bonito Fall“. Sie erfahren alles rund um den Zoll! Im Winter gibt es anstelle der Schmuggelfahrt die Punschfahrt durch die Speicherstadt.

- ★★★★★ Preis
- ★★★★☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★★☆ Geeignet auch für Hamburger

Schmuggel-Barkassenfahrt, Sonntags 14h, 15 Euro pro Person (ermäßigt 13 Euro), Dauer: ca. 90 Min. Fahrt und 20 Min. Rundgang durch die Speicherstadt zum Speicherstadtmuseum, bis zu 30 Teilnehmer, Treffpunkt: Anleger Baumwall, T: 28 05 07 08, W: kulturtours-hamburg.de



Werden Sie selbst aktiv und klären Sie den Fall auf!



Peter Paetzold vor der „John-Lennon-Tür“ in der Jäger-Passage

08 FÜR MUSIKLIEBHABER – BEATLES-TOUR

Die Beatles-Tour ist nicht nur für Fans geeignet, sondern für jeden, der mehr über die Hamburger Anfangszeit der Musiklegenden wissen will. Viele Einzelheiten und Geschichten, die bis heute eher unbekannt sind, beantwortet Beatles-Experte und Zeitzeuge Peter Paetzold. Erfahren Sie, wie der Rock 'n' Roll nach Hamburg kam und drei Beatles im Gefängnis landeten. Sie sehen die ursprünglichen Standorte der Musikclubs, so wie die fast original erhaltenen Clubs Indra und Kaiserkeller.

- ★★★★★ Preis
- ★★★★☆ Spaß/Geselligkeit
- ★★★★★ Geeignet auch für Hamburger

Beatles-Tour, Do, Fr, Sa, So: 16 Uhr; Fr, Sa: zusätzlich 18 h, 19,50 Euro pro Person (Gruppen erhalten Ermäßigungen), Dauer: 75 Min., keine Teilnehmerbeschränkungen, T: 0162 3797747, W: beatles-tour.com

DAS AUTO FÜR ZWISCHENDURCH



Einfach einsteigen und losfahren.

Die kleinen Flitzer werden ab März überall in Hamburg parat stehen

Die Wartezeit auf einen Bus oder die Bahn könnte bald der Vergangenheit angehören. Im März 2011 kommt car2go nach Hamburg. Von den Elbbrücken, über die Wandsbeker Allee im Osten, über den Jahnring im Norden bis hin zur Kieler Straße im Westen werden 300 Fahrzeuge der smart car2go Edition parat stehen. Registrierte Kunden können jederzeit in einen dieser Stadtfitzer einsteigen, losfahren und diesen an einem beliebigen öffentlichen Parkplatz im Geschäftsgebiet wieder abstellen. Die Nutzung kostet 29 Cent pro Minute und maximal 14,90 Euro pro Stunde. Benzin und Versicherung sind inklusive. Bei einem selbst verschuldeten Unfall beträgt die Selbstbeteiligung 500 Euro. Die Pilotprojekte in Ulm und Austin/Texas (USA) haben bewiesen, dass die Menschen diese Flexibilität zu schätzen wissen. Seit dem Start im März 2009 haben sich im Ulmer Geschäftsgebiet rund 20.000 Menschen angemeldet. Bei einer Einwohnerzahl von rund 170.000 Menschen entspricht das einem

Anteil von knapp 12 Prozent. Rund 380.000 Mietvorgänge wurden bisher registriert.



Führerschein an das Lesegerät halten

„Hamburg ist nun die erste Stadt in der Größenordnung, wo car2go unserer Meinung nach hingehört. Und zwar in Millionenstädte“, verrät Andreas Leo, Sprecher der car2go GmbH, ein Tochterunternehmen der Daimler AG. Dass die Hansestadt gegenüber den anderen deutschen Millionenstädten den Vorzug bekam, liegt auch an der engen Kooperation mit dem Hamburger Autovermietungsunternehmen Europcar. Weitere Städte in Europa und Nordamerika sollen langfristig folgen.

car2go soll die Zukunft der Autovermietung sein. Vorbei sind die Zeiten, in denen man Mietautos vorbestellen und wieder zurückbringen musste. Ab März heißt es: Einfach einsteigen und an einem beliebigen Punkt in Hamburg wieder abstellen.

Text: Oliver Jensen

VON DER REGISTRIERUNG BIS ZUR PARKLATZSUCHE

Der Ablauf ist in jeder Stadt gleich: Die Kunden können sich per Internet auf www.car2go.com anmelden. Einzige Voraussetzung ist, dass man seit mindestens einem Jahr über einen gültigen EU-Führerschein verfügt. Für eine einmalige Registrierungsgebühr in Höhe von 29 Euro erhalten die Kunden in einem Shop ein car2go Siegel, das auf den Führerschein geklebt wird. Ein solcher Shop soll Anfang März am Jungfernstieg eröffnen. Die ersten Fahrzeuge werden voraussichtlich Ende März zur Verfügung gestellt. Jedes Auto kann nach einer Reservierung völlig ohne Voranmeldung genutzt werden. Der car2go-Finder im Internet hilft bei der Suche nach einem freien Fahrzeug. Der Fahrer muss einfach seinen Führerschein an das Kartenlesegerät an der Windschutzscheibe halten, damit sich der kleine Flitzer öffnet. Im Inneren des Fahrzeuges befindet sich ein kleiner

Touchscreen-Bildschirm. Nach der Eingabe einer Pin-Nummer und der Bestätigung, dass das Fahrzeug augenscheinlich keinen Schaden aufweist, kann die Fahrt losgehen. Die Fahrdauer bleibt dem Kunden frei überlassen. Sogar eine Fahrt in eine andere Stadt oder gar ins Ausland ist möglich. Wichtig ist nur, dass das Fahrzeug wieder innerhalb des Geschäftsgebietes abgestellt wird. An jedem öffentlichen Parkplatz ist das möglich. „Wer sich die Suche nach einem Parkplatz sparen möchte, kann einen speziellen car2go Parkplatz in den Parkhäusern der Innenstadt nutzen“, erklärt Andreas Leo.

car2go, T: 55403210,
M: hamburg@car2go.com,
W: car2go.com/hamburg/de

DIE CARSHARING - ALTERNATIVEN

Das Konzept von car2go ist innovativ. Dass die Kunden ohne Anmeldung in ein Fahrzeug einsteigen, losfahren und es an einem beliebigen Parkplatz abstellen können, gab es bisher nicht. Bei den gewöhnlichen Carsharing-Anbietern ist eine Voranmeldung und eine Rückgabe beim Startpunkt notwendig. Hier zwei weitere Carsharing-Anbieter in der Kurzvorstellung.

Greenwheels: Im Jahre 2006 zog sich die deutsche Shell-Organisation aus dem Carsharing-Geschäft zurück und verkaufte die Firma Shell-Drive an das niederländische Unternehmen Greenwheels. Das Konzept ist weitestgehend gleich geblieben. In Hamburg verteilt gibt es rund 50 Stationen, zum Beispiel bei der Neuen Flora und am Rothenbaum. Die Kunden können zwischen einem PKW aus der Kompaktklasse und der Kombiklasse



Die Stadtflyter sind mit Solardach, Automatik, Start- Stopp-Automatik, Klimaanlage, ESP, ABS, Radio, Telematikgerät mit Touchscreen sowie Navigationssystem ausgestattet

wählen. Derzeit gibt es ein Probeabo mit einer Grundgebühr von 15 Euro, einer Stundegebühr von 2 Euro und einer Kilometergebühr in Höhe von 20 Cent plus Kraftstoffkosten. Zur Sicherheit müssen die Kunden eine Kautions von 200 Euro hinterlegen, die Inhaber einer HVV-Karte lediglich 100 Euro. Die Buchung eines Fahrzeugs erfolgt per Internet oder per Telefon.

Greenwheels, T: 01803/332 332,
W: greenwheels.de

Cambio: Die Cambio Mobilitäts-service GmbH & Co. KG bietet 19 Stationen im Hamburger Raum. Für Privatkunden gibt es drei unterschiedliche Tarife: Den Start-Tarif für Wenigfahrer, den Aktiv-Tarif für den Normalfahrer (bis zu 250 km) und den Comfort Tarif für den Vielfahrer. Im Starttarif beträgt die Anmeldegebühr 30 Euro, die monatliche Grundgebühr 3 Euro. Je Stunde fällt in der Hauptzeit zwischen 7 und 20 Uhr eine Gebühr von 1,90 Euro an und je Kilometer eine Gebühr ab 31 Cent. Die Buchung eines

Fahrzeugs erfolgt per Internet oder per Telefon. Die Palette an Fahrzeugen reicht von Klein- und Kombiwagen bis hin zu Transportern.

Cambio Carsharing, T: 41466700,
E: hamburg@cambio-carsharing.de,
W: www.cambio-carsharing.de

UNSER FAZIT

Wer nur unregelmäßig mit dem Auto unterwegs ist, kommt mit dem Carsharing meist günstiger weg als mit einem eigenen Auto. Besonders bei einer Fahrleistung von unter 10.000 Kilometern jährlich. Das Defizit, dass das Fahrzeug immer an den Startpunkt zurückgebracht werden muss, ist dank car2go nun Vergangenheit. Gerade bei einem kurzen Einsatz ist das neue Angebot eine gute Wahl. Bei längeren Strecken fährt man meistens mit Cambio und Greenwheels günstiger.

TOP AUSGEBILDET

Text: Carolin Janssen



Immer häufiger machen Aktivsportler ihren Trainerschein, um selbst Andere trainieren zu dürfen

sportspaß ist mit über 58.000 Mitgliedern einer der größten Sportvereine in Deutschland. Für einen günstigen Monatsbeitrag können Sie als Mitglied aus rund 1.500 Sportangeboten pro Woche wählen. Die sportspaß-TrainerInnen werden häufig von den Mitgliedern gelobt, weil sie gut ausgebildet und besonders nett sind. Michaela Ott ist eine von ihnen. Sie hat ihre Trainerausbildung sogar bei sportspaß absolviert.

„Ich war Mitglied bei sportspaß, als im Jahre 2000 im Rahmen der Eröffnung des Centers am Berliner Tor Trainer gesucht wurden. Da habe ich mich für die sportspaß-Trainerausbildung beworben“, erzählt Geräte- und Kurs-trainerin Michaela Ott. „Immer wieder höre ich, dass sich Aktivsportler auch als Trainer beworben haben oder bald den Trainerschein machen wollen. Das zeigt, wie wohl sich viele hier im Verein fühlen“, so die hauptberufliche Fahrlehrerin.

Bei sportspaß wird Ihnen die volle Breite an Aktivitäten geboten. Um diese vielfältigen Sportangebote kompetent unterrichten zu können, bietet sportspaß intensive Ausbildungen in Zusammenarbeit mit dem Verband für Turnen und Freizeit in Hamburg an. „Ich habe früher begeistert an Angeboten wie Fit Fight teilgenommen“, so Trainerin Nadja Abdellah. „Dadurch bin ich dann irgendwann auf die Idee gekommen, dass ich meine

Freude an dem Sport auch als Trainerin vermitteln möchte. 2008 habe ich an der internen Trainerausbildung teilgenommen. Erst nur für GroupFitness, später dann auch für GeräteFitness.“

Die GroupFitness Ausbildung bietet eine solide fachliche Qualifikation und vermittelt Hintergrundwissen in den Bereichen Aerobic, Step-Aerobic und Workout. Das Wissen wird in abwechslungsreichen Lehr- und Übungsmethoden – sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis –

SPORTSPAB SUCHT regelmäßig neue Trainer, um das Sportangebot noch weiter ausbauen zu können. Wenn Sie sich für die Ausbildungen interessieren oder sich dafür bewerben möchten, richten Sie Ihre Anfrage bitte an die sportspaß-Mitarbeiterin Kristina Vock, E: kristina.vock@sportspass.de, Tel.: 040 64 41 56 322

vermittelt. Viele aktive Übungsphasen geben die Chance, die eigene Trainerpersönlichkeit zu entwickeln und Feedback von den Ausbildern zu bekommen.

Wer im Bereich Gerätetraining als Trainer tätig werden möchte, der muss eine Ausbildung im Bereich Geräte Fitness machen. Diese Ausbildung vermittelt neueste Erkenntnisse des Kraft- und Ausdauertrainings an Geräten sowie des Dehntrainings und der entsprechenden Vermittlungsmethoden. Alle Trainer lernen, das Studiemitglied angemessen und kompetent zu beraten und in der Trainingsdurchführung zu begleiten.

„Beide Ausbildungen haben viel Spaß gemacht, obwohl es eine echt anstrengende Zeit war“, erklärt Nadja. „Drei Monate lang habe ich so gut wie jedes Wochenende mit Schulungen verbracht. Ich lernte neben dem praktischen Bereich auch viel für die Theorie und traf mich in der Freizeit mit den Lerngruppen.“ Trotzdem möchte sie diese Zeit nicht missen, denn hier entstanden viele Freundschaften. „Das gemeinsame Ranklotzen hat uns echt zusammengeschweißt. In ihrem eigentlichen Beruf als OP-Schwester ist sie nun sogar etwas kürzer getreten, um mehr Zeit für den Trainerjob bei sportspaß zu haben.

Personaltrainer Sascha Bade verdankt sportspaß sogar seinen jetzigen Vollzeitjob als selbstständiger Personaltrainer. „Mein Wunsch war es, den Eins-zu-Eins Kundenkontakt zu haben. Die sportspaß Trainerausbildung kam für mich daher wie gerufen.“ Die Schulungen fanden in Modulen immer an Wochenenden statt. „Die beiden Dozenten waren super und vermittelten das Wissen zwar zügig, aber immer sehr gut nachvollziehbar.“ Sascha arbeitet mittlerweile zwar nur noch einmal wöchentlich als Gerätetrainer für sportspaß, trotzdem fühlt er sich dem Verein für immer sehr verbunden. „Ohne die sportspaß-Trainerausbildung wäre ich wohl nicht derjenige, der ich jetzt bin.“

Sascha Bade absolvierte seine Trainerausbildung bei sportspaß



10% Rabatt für
sportspaß-Mitglieder!



Sovieel 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 | 040/41908-246 | arens@vtf-hamburg.de | www.vtf-aktivprogramm.de





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 und 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 42,50 Euro!

BIANCO FOOTWEAR – 10% RABATT

10% Rabatt erhalten die sportspaß-Mitglieder in den drei Bianco Footwear-Geschäften in Hamburg auf Schuhe, Pflegemittel und Accessoires. Ausgenommen ist reduzierte Ware.

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.

REISEN: RAINBOW TOURS – 10 PROZENT GÜNSTIGER

10 Prozent Ermäßigung erhalten sportspaß-Mitglieder auf Reisen mit dem Bus, Flugzeug oder dem eigenen Pkw.

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.

HEIDE-PARK

sportspaß-Mitglieder erhalten mit Gutscheinen (zu finden bei den Infos zum Heide-Park auf www.sportspass.de) vergünstigte Eintrittskarten für den Freizeitpark.

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.

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



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.

SPEZIALREISEN

über 70 bekannte Reiseveranstalter: 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.: Avon, Rossmann, Otto Baumarkt Direkt, A.T. U., Hewlett Packard, Toshiba, Nokia, Medion, Bose, discount24, Karstadt.de, Svarowski, Heine Shop, Mexx, dressforless, Goertz-Shop, Sport-Scheck, dallmayr, Conrad Electronic, Viking Direkt, Westfalia Werkzeuge, goodyear, Catlike, etc.).

KIND & SPIELZEUG

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



📌 SPORTSPASS FÜR KINDER + JUGENDLICHE

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

📌 SPORTSPASS FÜR ERWACHSENE

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

Tänzerische Angebote

1	keine Vorkenntnisse
2	Grundschr. Voraussetzung
3	Fortgeschrittene 1
4	Fortgeschrittene 2
f. Singles	Tanzangebote 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“.

📌 FERIENTERMIN

Frühjahr	07.03. - 18.03.
Ostern	26.04. - 29.04.
Himmelfahrt	03.06.

📌 SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfragen Sie bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.sportspass.de. 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 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 dann oft nicht möglich.

📌 SCHUHE:

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



SPORTSPASS KINDER + JUGENDLICHE	51-60	OUTDOOR- SPORT	81-82
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	51	Fit-Walking	81
Badminton	51	Laufen	81-82
Basketball	51	Laufstilschulung	82
Fußball	51	Walking / Nordic Walking	82
Tischtennis	51	Yoga Walking/Breathwalk	82
BUDOSPORT	51-52	REHA-ANGEBOTE	82
Karate	51	RHÖNRAD-TURNEN	83
Selbstverteidigung	51	RÜCKENANGEBOTE	75-77
Taekwondo	52	Rückenfit	75-76
ERLEBNISSPORT	52	Rückenfit und Entspannung	76-77
FITNESS FÜR MINIS	52-53	Rücken-Spezial	77
Fitness für Minis 2-4 Jahre	52-53	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	83-84
Fitness für Minis 4-6 Jahre	53	Aikido	83
Pampersgymnastik 3 Monate - 12 Monate	53	Capoeira	83
Pampersgymnastik 12 Monate - 2 Jahre	53	Kali	83
INLINE-SKATEN	54	Karate	83
Familien Inline-Skaten	54	Kickboxen	83-84
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	54	Selbstverteidigung für Frauen	84
KINDERBETREUUNG 8 MONATE - 12 JAHRE	54	Taekwondo	84
RHÖNRAD-TURNEN	54	SPECIALS	84
SCHWER AKTIV	59	TANZANGEBOTE	84-90
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	59-60	Ballett	84-85
Bollydance	59	Bauchtanz	85
Hip Hop	59	Bollydance	85
Jazz-Dance	59	Boogie-Woogie	85
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	59-60	Coyote Dance	85
Videoclipdance	60	Dance 'n Strip	85-86
YOGA FÜR KINDER	60	Dance Work	86
SPORTSPASS ERWACHSENE	60-96	Dirty Dancing	86
AQUA-WORKOUT	60	Discofox	86
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	60-63	Energy Dance	86
Badminton	60-61	Hip Hop	86
Basketball	61-62	Jazz-Dance	87
Hobby-Fußball	62	Modern-Dance	87
Sportspiele mit und ohne Ball	62	Oriental-Dance	87
Tischtennis	62	Salsa Dance	87
Unihockey	63	Salsa-Merengue-Bachata	87-88
Volleyball	63	Samba/Samba-Reggae	88
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	64	Standard-Latein	88-89
Angebote für Schwangere	64	Step-Tanz/Tap-Dance	89
Angebote zur Rückbildung	64	Swing	89
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	64, 74	Tango Argentino	90
FITNESSANGEBOTE	64-80	Zum-Dance	90
Aerobic	64-65	WELLNESS UND ENTSPANNUNG	91-94
Basicangebote	65	Beckenboden-Training	91
Bauch-, Beine-, Rücken-, Po (BBRP)	66-69	Body & Mind Fitness	91
Bodyfit	69	BodyART™	91
Cardiofit	70-71	Feldenkrais®	91
Cardiostep	72	Mental Balance	91
Energy Dance	72, 86	Modern Style Tai Chi	91-92
Fit ab 40	72	Nia	92
Fit Fight	72-73	Pilates	92-93
Fit im besten Alter	73	PNF	93
Fitness	73-74	Qi Gong	93-94
Fitness für Mollige	74	Stretching und Entspannung	94
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	64, 74	Tai Chi	94
Konditionstraining	75	Tai Chi	94
Kraffit	75	YODO	94
Soft-Fitness	77	Zen-Gymnastik	94
Step-Aerobic	77-78	YOGA	95-96
Step-Workout	78	Bauch-Yoga	95
Wellness Workout	79	Hatha-Yoga	95
Workout	79-80	Kundalini-Yoga	95-96
INLINE-SKATEN	80-81	Power-Yoga	96
Inline-Hockey	80-81	TOUREN	96-103
Inline-Skaten	81	Inline-Skate-Touren	96-97
		(Nordic-) Walking-Touren	97
		Laftouren	97-98
		Wandertouren	98-100
		Fahrradtouren	100-102
		Yoga-Walking-Touren	103
		WORKSHOPS	58,103-105

- A** Arens, Ruth: 43 27 43 11
Arndt, Ute: 439 44 55
- B** Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Bärfling, Marco: 0172 844 65 71
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58
Beckers, Ralph: 75 36 28 34
Benndorf, Ralf: 69 28 486
Berger, André: 0177 233 08 53
Bernecker, Stefanie: 439 8727
Billker, Timo: 21 98 56 68
Bitkowski, Ingrid: 0171 95 00 797
Bodrozic, Zlatko: 27 09 87 00
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Böttcher, Birgit: 0177 33 49 869
Brauer, Sandra: 0176-21 25 32 98
Brinkmann, Thorsten: 0177 339 34 04
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 47 01 41
- C** Clever, Anja: anjaclever@gmx.de
Countouris, Nico: 553 59 85
Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** David, Alexander: 0162 381 96 65
Dellemann, Christoph: 245908
Dollhardt, Andreas: 389 37 52
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00
- E** Eggert, Hauke: 045 32 26 55 09
Eggerling, Stefan: 0172 401 98 87
Eichner, Thomas: 0162 280 1004
Eiselen, Joachim: 04532 28 37 12
Eloatik, Noa: 0162 618 78 71
Epplee, Andreas: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
- F** Fischer, Nicole: 0176 700 57 543
Fleischfreßer, Marina: 682 61 34
Fleisch, Daniela: 0179 475 84 86
danielaflschthh@aol.com
Förster, Michael: 491 88 27
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710
Fuchs, Marion: 65592560
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Gampe, Sarah: sarah@marco-prey.de
Gehrig, Henrik: 4398892
Ghassemzadeh, Foad: 0178-4804603
Glanz, Silvia: 547 523 69
Glunz, Ulrike: 69 70 51 08
Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179
Gomm, Ekkehard: 386 112 97
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
Hartmann, Soltana: 0172 768 64 35
Haubold, Carolin: 630 48 74
Haubold, Holger: 630 48 74
Heck, Sandra: 0172 91 29 086
Herbarth, Frank: 0177 141 44 52
Hernandez, Janeth: 33 98 52 72,
0151 15 91 82 37
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** Imбек, Ulrich:
ulrich.imbek@spamgourmet.com
- J** Jens, Sonja: 0163 505 11 72
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98
Kammer, Marco: 0178 547 64 78
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63
Kellner, Astrid: 0176-66609798
Khalifa, Sabrina: sphynxhh@hotmail.de
Khan, Hoang: 69 46 53 25
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
König, Dieter: 735 78 53
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88,
stancel@web.de
Koller, Eva: 42 93 63 68
Koller, Sophia: 42 93 63 68
Konradt, Claudia: 0176 49 38 20 06
Kortmann, Frank: 27 02 252
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53
Krause, Claudia: 30 85 24 31
Krieg, Andre: 43 18 22 99
Krönung, Heidi: 0176 481 09 960
Kruber, Gabi: 04551-9109751
Krüger, Karin: 64 55 45 24
Kunsmann, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Längle, Thomas: 69 70 53 32
Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36
Lemlich, Sigrid: 279 47 70
Lorecik, Milena: milenalorecik@gmx.de
Lunau, Clemens: 0172 51 52 186
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
- M** 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
Melchin, Timo: 0176 24 62 7464
Meuss, Andrea: 20 75 14
Michalke, Uta: utmic@web.de
Möller-Kanschick, Andreas: 670 28 34
Munzel, Annica: 0173 77 202 84
- N** Neuberburg, Hans-Joachim: 439 65 92
Niebuhr, Angelika: 0171 92 39 489
Niezanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
Nolte, Gabriele: 0172 513 59 55
Nourani, Seyyed Hasan: 21 21 15
Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
Otto, Dalina: 0174 46 53 598
- P** Perlitz, Birgit: 04107 85 10 77
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Przybylski, Tanja: 0163 98 30 474
- R** Radmer, Sandra: 0177 93 24 950
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
Ruks, Beate: 633 14 602
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
Schlicht, Kerstin: k.schlicht@gmx.net
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
Scholz, Christian: 0178 14 800 71
Schölermann, Sven: 75 47 631,
kickboxinfo@aol.com
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Schróder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904
Schwampe, Rolf: 55 17 95 9
Schwarz, Stefanie: 724 78 01
Schwenn, Maivi: 80 79 50 27
Schwerner, 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
Silitusch, Anna: 0151 26 96 01 27
Simatupang, Liberti: 67 37 91 58
Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03
Strauß, Stefanie: 53 20 35 90,
0175 64 72 452
- T** Thedens, Henry: 0172 421 93 63
Thiele, Andreas: 220 97 05
Thöle, Ralf: 0176 40 22 06 76
Torke, Petra: 43 99 523
Tschache, Markus: 743 91 657
- V** Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92
Viehstädt, Jascha: 0176 23 63 91 87
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** Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
Wegner, Tatjana: 0172 514 49 48
Welkert, Sylke: 43 27 42 50
Wiede, Holger: 0174 230 82 49
- Y** Yavuz, Özhan: 0170 733 15 15
- Z** Ziegenhagen, Anja: 0177 692 05 25
Zimmer, Michael: 041 06 662 97
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	17:30 - 18:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	8-11 Jahre
Di	18:30 - 19:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	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.

Mo	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Chris David	😊	1 8-11 Jahre
Di	18:30 - 20:00	Böhmeistr. 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	😊	Mädchen 8-14 Jahre

Fußball für Kinder und Jugendliche

Beim Fußball wird in der Halle auf Hütchentore gespielt. Auch Mädchen sind herzlich willkommen. Achtung: bei den Outdoor-Angeboten entsprechendes Schuhwerk mitbringen!

Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Herzog	😊	6-10 Jahre
Mi	16:00 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Thorsten Brinkmann		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	Eenstock 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!

Mi	16:30 - 18:00	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Liberti Simatupang, Dorothea von Oertzen	😊	ab 10 Jahre plus Erwachsene
----	---------------	-------------------	-------	------------	---	---	-----------------------------

BUDOSPORT

Budo ist der japanische Sammelbegriff für die Kampfkunst der Samurai, wie Judo, Karate oder Jiu-Jitsu. 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
Mi	15:00 - 16:30	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider, Andrea Bartels	😊	1 5 - 8 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels, Andrea Bartels-Schneider	😊	9 - 14 Jahre

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

In diesem Angebot erproben 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.

Mi	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold	😊	6-8 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Hinney	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	14:00 - 15:30	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Heike Winkler ☺	8-10 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog ☺	5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Sophia Koller, Eva Koller	7-12 Jahre
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, Mareike Knolle ☺	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 können Eltern am Angebot teilnehmen. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birgit Reimer ☺	
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel	
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	
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller ☺	
Mi	15:30 - 16:15	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	
Mi	15:30 - 16:30	Wielandstraße 9	freistehende Halle	Eilbek	Ulrike Glunz	Zugang über Schellingstraße
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Herzog	
Mi	16:15 - 17:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74 - 76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Marina Fleischfreßer	
Do	09:30 - 10:30	Höhenstieg 5	Kindergarten	Alsterdorf	Yasemin Sariyava-Kruse	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Labitzke	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Labitzke	
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birgit Gorny	
Fr	15:00 - 16:00	Wielandstraße 9	freistehende Halle	Eilbek	Karin Krüger	Zugang über Schellingstraße
Fr	15:00 - 16:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Anja Clever	
Fr	17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Gabriela Kruber	

Fr	17:00 - 18:00	Ritterstraße 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Hoang Khanh	NEU
----	---------------	-----------------	------------------	--------	-------------	-----

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	Heike Oellerich Engin Yurdakul	Ballspiele
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Hinney	
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 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz-Amerongen	
Mi	16:30 - 17:30	Wielandstraße 9	freistehende Halle	Eilbek	Ulrike Glunz	Zugang über Schellingstraße
Do	17:00 - 18:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuberger	
Fr	16:00 - 17:00	Wielandstraße 9	freistehende Halle	Eilbek	Karin Krüger	Zugang über Schellingstraße
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birgit Gorny	
Fr	16:00 - 17:00	Poppenbüttel Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Anja Clever	
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	Überseeing 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Corinna Krahnert	
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Annabel Kultscher	
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Backhaus	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	11:00 - 11:50	Überseeing 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Corinna Krahnert	
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel	
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	☺
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Mi	10:00 - 10:50	Überseeing 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Backhaus	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck	
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	☺

INLINE-SKATEN KINDER UND JUGENDLICHE

Inline-Skates und komplettes Schützerset 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	Jens Rohweder, Jaana Röper	1
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Rohweder, Jaana Röper	2

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Svetlana Wehner		Spiel + Spaß 4-6 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Svetlana Wehner	😊	Spiel + Spaß 7-9 Jahre
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, Workout, Reha-Sport, Kundalini-Yoga
Mi	10:00 - 12:15	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Birgit Reimer	😊	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 (1)
Do	11:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eing. 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		Bauchtanz (1+2), BBRP (1+2), Bodyfit (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 (1+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
----	---------------	--------------	---------------------------	-------------	---------------	---	---------------------------------------

SPORTCENTER BERLINER TOR

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Eingang und Parkplatz Wallstraße
Telefon: (040) 41 09 37-0
Fax: (040) 41 09 37-11

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 – 19:30 Uhr,
NEU ab 01.04.:	9:45 – 22:00 Uhr,
Sonntag	9:45 – 22:00 Uhr

SPORTCENTER CITY NORD

Überseering 19-31
22297 Hamburg
Telefon: (040) 67 04 79 99
Fax: (040) 67 10 62 97

SPORTCENTER ALTONA

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

Möllner Landstraße 8
22111 Hamburg
Telefon: (040) 18 04 96 420
Fax: (040) 18 04 96 444

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

Ausweisungspflicht: 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 € 8,50, Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr € 4,40. 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 Einzugsermächtigung 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, Einsteiger-Basisangebote, 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 € 8,50 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!



WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

**DIE NEUEN TERMINE
FÜR 2011 SIND DA!!!**
Nur begrenzte Teilnehmerzahl,
melde dich schnell an!

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

TAGES-UND ABEND-MAKE-UP

Probieren Tages- und Abend Make-Up an dir selbst aus und lerne die Unterschiede kennen. Du erhältst praktische Tipps für das tägliche, „schnelle“ Make-Up und wirst professionell und individuell beraten, um für besondere Anlässe die Vorzüge deines Gesichts betonen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Schminkepinsel und einen Handspiegel, falls vorhanden.
Alter: ab 16 Jahre. **Mittwoch, 24.02.2011** und **Mittwoch, 18.04.2011, 18:00 – 21:00 Uhr** im Center **Billstedt**. Leitung: **Carolin Mündemann**.
Anmeldung per E-Mail bei jenny.dahm@sportspass.de



FRAGEN ZUM THEMA HAARE & BEAUTY

Hier hast du die Möglichkeit, alle Fragen, die dich zum Thema **Haarpflege, Harrstyling** und **Beauty-Pflege** beschäftigen, loszuwerden. Du erhältst neben praktischen Tipps für die tägliche Pflege deiner Haare und Haut, Tipps, wie du mit einfachen Handgriffen schöne Stylings hinkommst. Bitte die Haare vor der Veranstaltung frisch waschen.
Alter: ab 16 Jahre. **Montag, 23.3.2011 und 17.5.2011, 18:00 – 21:00 Uhr** im Center **Billstedt**. Leitung: **Carolin Mündemann**.
Anmeldung per E-Mail bei jenny.dahm@sportspass.de

ERNÄHRUNG

„RAN AN DIE TÖPFE!“
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 sportspaßmitglieder

24.3.2011, 14.4.2011, 5.5.2011 und 19.5.2011 in der **Atlas Showküche, Schützenstr. 9 a in Altona, Beginn 18.30 Uhr**. Kosten pro Teilnehmer **20,00 €** per Vorkasse* inkl. Menü und aller angebotenen Getränke.

Verbindliche Anmeldung über die **BUDNI** Servicrufnummer: **(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 habe dafür Verständnis, dass bei Absage der Teilnahme am Kochkurs keine Kosten erstattet werden können.

Kontodaten: **IWAN BUDNIKOWSKY GmbH & Co. KG**, Kto Nr. 1261119000, BLZ 20050550 HASPA

SCHWER AKTIV

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

Do	18:15 - 19:15	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder		Jungen ab 10 Jahre
Do	19:15 - 20:15	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder		Mädchen ab 10 Jahre

TANZEN FÜR KIDS

Bollydance 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	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Adwoa Kröger, N. N.	😊	ab 9 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye	😊	7-10 Jahre
Di	16:15 - 17:05	Überseeering 19-31	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann		9-12 Jahre
So	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Silitsch, Christian Sondermann	😊	10-13 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	Überseeering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron	😊	ab 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 Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ 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		4-6 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	6-8 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert	1	5 - 11 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert	😊	2 6 - 11 Jahre
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	3 - 4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-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
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	3-4 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseeering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron		4 - 6 Jahre

Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eing. 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

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert		ab 8 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Überseeering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	😊	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	ab 7 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	ab 8 Jahre
So	13:30 - 14:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Christian Sondermann, Anna Silitsch	😊	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
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	-----------------	--	------------

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

AQUA-WORKOUT

Aqua-Workout ist ein gelenkschonendes Fitnesstraining 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 20 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	Gabriele Nolte		
Mi	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Gabriele Nolte		
Do	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Margarita Martinez	😊	
Do	21:00 - 22:00	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 spielfaktische 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	Arnknielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr. gegenüber Hausnr. 33, Halle a.d. Hof	Altona	Clemens Lunau		1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	😊	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnknielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr. gegenüber Hausnr. 33, Halle a.d. Hof	Altona	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	Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Sandra Brauer	😊	1
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	Manfred Grunwald		1+2
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manfred Grunwald		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 NEU
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		2 bitte unbedingt Fahrradständer benutzen
Di	18:30 - 20:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	1
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	😊	1
Di	20:00 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	2
Di	20:00 - 21:45	Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	😊	1+2
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Timo Melchin		1
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		
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, Stefan Eggerling		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	Philipp Schwieker	😊	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	Ralf Thöle	😊	1
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dieter König	😊	2
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	Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff		1 + Technik
Fr	20:15 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Frank Kaufmann	😊	2
Fr	20:30 - 21:45	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	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann		1 + Technik
So	12:00 - 14:00	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann		1+2

Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Holger Wiede	😊	2
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Rolf Schwampe	😊	2
Mo	20:30 - 22:00	Laeisstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Sebastian Vollert	😊	2
Mo	20:50 - 21:45	Ohkamping 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Sarah Gampe	😊	1+2
Di	19:00 - 21:00	Laeisstr. 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	Andreas Möller-Kanschick	😊	2
Do	19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	N. N.	😊	1 NEU

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
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
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 Akcicek	2
Fr	19:30 - 21:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	N. N.	☺️ 1
Fr	20:00 - 21:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	N. N.	☺️ 1
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

Hobby-Fußball

Beim Hobby-Fußball wird in der Regel in der Halle auf „Hütchentore“ oder Kosteneinsätze gespielt. Auch Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Achtung: beim Outdoor-Angebot muss entsprechendes Schuhwerk mitgebracht werden!

Mo	17:30 - 19:00	Neustädter Straße 60	Halle oben rechts über dem Schulhof	Neustadt	N. N.	1+2
Di	18:30 - 20:00	Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Andre Berger	☺️ 1+2 NEU
Mi	17:00 - 18:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Andre Berger	1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Andre Berger	2
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	Claudia Konradt	1+2
Fr	18:00 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Dieter Eckstorff	1+2
So	16:00 - 17:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	N. N.	☺️ 1 NEU

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	
Fr	18:00 - 19:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	N. N.	☺️
Fr	18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Beate Ruks, Jutta Zschaler	☺️
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Wiebke Schröder, Abhilasha Singh	☺️

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	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Özhan Yavuz	1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstraße 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	Dorothea von Oertzen, 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 - 20:30	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri	☺️ 1+2
Fr	17:00 - 18:30	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel	☺️ 2 ab 14. Jahre
Fr	18:30 - 20:00	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel	1

Unihockey

Unihockey 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	Tornquiststraße 60	Sporthalle	Eimsbüttel	Ralf Thöle	😊	1+2
Mi	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Dietmar Marquardt		1+2
Fr	20:00 - 21:30	Grasweg 74 - 76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Christian Scholz		1+2

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 - 21:30	Arnkilstraße 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Ralph Beckers	😊	1
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Rainer Setzke	😊	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	Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	😊	1+2
Di	18:00 - 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
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	😊	1+2 NEU
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 Bodrozic, Oliver Heyfelder		2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Uwe Lahmer	😊	2
Mi	17:00 - 18:30	Bülastr. 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		1+2
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 Steinecke	😊	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	😊	1+2
Do	20:15 - 21:45	Veermoor 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	18:00 - 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	N. N.	😊	1 NEU
Fr	20:00 - 21:30	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Henrik Gehring		1 NEU
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Maiwi Schween	😊	2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Markus Rossbach-Hitzeroth	😊	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-Nevermann-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.

Mo	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Leslie Hamann	😊	Yoga
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Yoga
Di	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Schneider	😊	Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		Kundalini-Yoga f. Mütter m. Kindern 6-18 Monate
Do	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Indrayani Kellermann	😊	Yoga
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	😊	

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	N. N.	😊	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich		
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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Simone Busch	😊	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eing. 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	😊	

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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies		1
Mo	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	😊	1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	😊	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick		1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss		1
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman Gorzolla		1+2

Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer		1
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Lisa Huckfeldt	😊	1+2
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn		1+2 Dance
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	😊	1+2 Dance
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands		1+2
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Heidi Klein	😊	1
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn, Christiane Bührsch		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maike Rathjen, Jacek Zimmermann	😊	1+2 Dance
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer, Dürüye Dogan-Sari	😊	1+2
So	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann		2
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Eva Lunkova-Dörrie, Katrin von Ahn	😊	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 sowie Laufen 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	19.02., 12.03., 02.04., 30.04., 21.05.		Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	26.02., 19.03., 09.04., 07.05., 28.05.		Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	12.02., 05.03., 26.03., 16.04., 14.05., 04.06.		Fit Fight
Sa	10:30 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	12.02., 02.04., 28.05.		Aerobic
Sa	10:30 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	05.03., 23.04.		Fit Fight
Sa	10:30 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	19.02., 16.04., 04.06.		Yoga
Sa	10:30 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	12.03., 07.05.		Pilates
Sa	10:30 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	26.03., 14.05.		Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	19.02., 12.03., 02.04., 30.04., 21.05.		Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	26.02., 19.03., 09.04., 07.05., 28.05.		Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	12.02., 05.03., 26.03., 16.04., 14.05., 04.06.		Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	19.03., 04.06.		Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	05.03., 21.05.		Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	16.04		Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	02.04.		Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	19.02., 07.05.		Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	19.02., 26.03., 07.05., 18.06.		Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	05.02., 12.03., 16.04., 28.05.		Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	12.02., 19.03., 30.04., 04.06.		Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	26.02., 02.04., 14.05.		Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	05.03., 09.04., 21.05.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	13.02., 24.04.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	10.04.		Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	27.03.		Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	13.03., 22.05.		Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	27.02., 08.05.		Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	06.03., 03.04.		Walking/Nordic Walking

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Marie Mands	1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ilona Dittmer	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Isbel Jimenez-Millan	2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Berit Köhler	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	2
Mo	17:00 - 18:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	N. N.	1
Mo	17:30 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Sonja Gisch	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	1+2
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Sandra Radmer	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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Yvonne Engelen	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	2
Mo	20:15 - 21:15	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Jakobi	1+2
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	1+2
Di	10:30 - 11:20	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	1+2
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf	1+2
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Clar	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	Süleyman Sahin	1
Di	14:00 - 14:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Knoll	1+2
Di	15:30 - 16:20	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Jenne Würfel	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	Tetyana Heufelder	1+2
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Di	17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Soltana Hartmann	1+2
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Arzu Sagun	1+2
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Schlie	2
Di	19:30 - 20:20	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Irmela Jessica Küffer	2
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mützel	1+2
Di	20:00 - 20:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Nina Hauschild, Timo Balke	1+2
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1+2
Mi	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Sabrina Storch	1+2
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzek	2
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. 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	18:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle A, vordere Halle beim Parkplatz, Gymhalle	Horn	Sandra Heck, Frank Herbarth	1+2
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Gabi Hagendorf	☺ 1
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	1
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nora Köhler	1
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell	1
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	1+2
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ann-Kathrin von dem Berge	1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	1+2
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Agostinho Goncalves	1
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	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	Gundula Dau	1+2
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Francoise Lenz	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	Wiebke Haller	☺ 2
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	☺ 1+2
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym-Halle	Schnelsen	Anja Ziegenhagen	1+2
Do	18:00 - 19:00	Kapellenweg63	Eingang neben Kirche Paul-Gerhardstr.	Harburg	N. N.	1
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	1+2
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Tanja Przybylski	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestraße 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit-Obigwe	☺ 1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	Eva Meistrell	1+2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler	☺ 1
Do	21:00 - 22:00	Chrysantherstr. 40	freist. Halle a.d. Hof	Bergedorf	Jascha Viehstädt	1+2
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	Mariana Gomez de Becker	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. 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	Gloria Boateng	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☺ 1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1

Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	😊	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		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	Petra Neunherz		1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstraße 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner		1+2
Fr	18:30 - 19:30	Knauerstraße 22	Halle im Geb.	Eppendorf	Sabrina Khalifa		1+2
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym-Halle	Schnelsen	N. N.		1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eing. 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
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	😊	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Wasiliades, Stefanie Strauß		1
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Tina Goretzka		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christiane Bührsch, Lisa Klövekorn		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	Yvonne Engelen, Kristina Selz		2
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Taye, Ariane Wegner		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Dominique Jessica Ihlefeldt		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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Christiane Meyer		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan, Anke Strüver		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jacek Zimmermann, Maika Rathjen		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Tana Marie Klapdohr		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Irina Braren, Tanja Albat		1+2
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Diana Clar		1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Izzet Pekdemir, Claudia Martin-Fillies		2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann		1
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anke Strüver, Ann-Kathrin von dem Berge	😊	2
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. 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, Sabrina Khalifa		1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Saskia van Dijk, Maika Rathjen		1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Maria Amparo Perles Catalan, Bettina Günther		1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Canan Seker, Christiana v. Oertzen		1+2
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch		1
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader, Michael Rucinski		1
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Monika Janiszewski, Maika Rathjen		1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Marie Mands	😊	1

So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Neunherz, Cathrin Grozan	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Jessica Ihlefeldt, Lisa Fröhling	☺ 1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliana 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ulf Siepelt, Tanja Thomas	☺ 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	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Isbel Jimenez-Millan	☺ 1+2
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	☺ 1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman Gorzolla	☺ 1+2
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	☺ 1+2
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺ 1+2
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ina Behnke	1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexandra Hrestou	1+2
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit- Obigwe	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Corinna Krahnert	☺ 1+2
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	☺ 1+2
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Frederike Eggers	☺ 1+2
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Irina Braren, Tanja Albat	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Celine Goldschalt, Tanja Thomas	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Psurek, Sabine Schönwetter	☺ 1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Thomaneck, Ken- an Cavalli Harun	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Saskia Hohmann	☺ 1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Yvonne Engelen, Kristina Selz	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Haller, Kon- stanze Fellert	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Christiane Bührsch	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Yvonne Psurek	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Michaela Ott, Simone Harms	1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch	1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Corinna Pötter	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Marie Mands	😊 1+2
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ilfona Dittmer	😊 1+2
Mo	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	😊 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Berit Köhler	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke	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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	2
Mo	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eing. 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 Gorzola	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eing. 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf	1
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Clar	😊 1+2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin	😊 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	Janne Wüpfel	😊 1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Rogler	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Arzu Sagun	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahrenbruck	😊 1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekom	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	Timo Balke, Nina Hauschild	😊 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Soltana Hartmann	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Backes	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Selke	1+2
Mi	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka	😊 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzek	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Sabrina Storch	😊 1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Witi Phan	😊 2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdallah	😊 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	😊 2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Wasileiades	1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	😊 1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	😊 1+2
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tana Marie Klapdohr	😊 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	Gundula Dau	1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Francoise Lenz	1

Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Haller	☺	1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz		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	Eing. 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 Busch		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann		1
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz		2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Frederike 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	Irina Braren, Tanja Albat		1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Evelyn Elsholz, Norman Gozzola		1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Tina Goretzka		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Celine Goldschall		1
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Wasileiades, 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	Yvonne Psurek, Sabine Schönwetter	☺	2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihfeldt, Bettina Günther		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan, Anke Strüver	☺	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Irina Braren, Tanja Albat		1
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Tana Marie Klapdohr		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Psurek, Dagmar Gierschmann		1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anke Strüver, Ann-Kathrin von dem Berge		1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Izzet Pekdemir		2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka		1+2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Franziska Weinig, Kenan Cavalli Harun	☺	2
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Toni Sellers, Polina Tillmanns	☺	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carolin Piper, Diana Clar		1
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader, Michael Rucinski		1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms, Michaela Ott		1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Vetter, Maria Amparo Perles Catalan		1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Marie Mands, Tanja Albat		1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Petra Neunherz		1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ulf Siepelt, Tanja Thomas		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	Nicole Stockhausen	☺	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	☺	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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	☺	1+2
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	☺	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Roman Kojine		1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tetyana Heufelder	☺	1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich		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	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel		1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Krisztina Lajko	☺	1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Agostinho Goncalves		1
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eing. 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 NEU
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Thomaneck, Ken- an Cavalli Harun	☺	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Pilger, Yvonne Scholzack		1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Maike Rathjen, Monika Janiszewski	☺	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	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eing. 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	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn- Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Anke Schacht	☺	
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	Liane Dobeleit- Obigwe	☺	
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler		
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	☺	
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier		

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 FitFightbasic-Angebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	N. N.	☺	1 NEU
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic		1+2
Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☺	1
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☺	2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Michael Duchstein	☺	1+2

Mo	21:00 - 21:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona		Maria Amparo Perles Catalan	☺	1+2
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kulick	☺	1+2
Di	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Schlie	☺	2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☺	1+2
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☺	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jennifer von der Geest	☺	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	Eing. 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona		Randy Mehrländer	☺	1+2
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstraße 44	Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	N. N.		1
Do	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona		Ann-Kathrin von dem Berge	☺	1+2
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.		1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☺	1+2
Do	17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Eingang neben Kirche Paul-Gerhardt-Sir.	Harburg	N. N.		1 NEU
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	☺	1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye	☺	1+2
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Daniela Fischer	☺	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	Jasmina Emez, Andreas Martin		1
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Ann-Kathrin von dem Berge		2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Jacek Zimmermann	☺	1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Maria Amparo Perles Catalan	☺	1+2
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, N. N.		1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona		Tanja Albat, Süleyman Sahin		1
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 Bishop	☺	
Di	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eing. 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	Steilshoop	Uta Michalke	☺	NEU
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Holdorf		

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	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Melanie Saß		1+2 + Entspannung

Mo	20:30 - 21: 50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver		2
Di	17:45 - 19:15	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	😊	1+2 + Entspannung
Di	18:00 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Soltana Hartmann	😊	1
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	😊	2
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	N. N.		1+2 + Entspannung
Di	20:30 - 21: 50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Irmela Jessica Küffer		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		1
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Heidi Kröning-Mayer	😊	1+2
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neverburg		2
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer		2
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neverburg		2
Do	18:30 - 19:30	Röhmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja Ziegenhagen	😊	1+2
Do	20:15 - 21:45	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	😊	1+2
Fr	17:30 - 18:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Sabrina Khalifa		1+2
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Sonja Ehrlich		2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sylvia Ölscher, Nadja Abdellah		2

Fitness für Mollige

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

Mo	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr, Inga Van der Wees	😊	
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	Martina Kempe		
Do	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	😊	
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, Kriss-Lina Jentsch	😊	
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ulf Siepelt, Tanja Thomas	😊	

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	Irina Bergmayr	😊	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich		
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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Simone Busch	😊	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eing. 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	Melanie Saß	😊

Krafitfit

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!

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun	😊
Di	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Roman Kojine	😊
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	😊
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell	😊
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, Kons- tanze Fellert	
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	Susanne Vetter, Maria Amparo Perles Catalan	

Rückenfit

Rückenfit beinhaltet Prävention und Ausgleich von Rückenproblemen durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen.

Mo	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr	😊	
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe		
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards		
Mo	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Milena Lorecic	😊	Isomatte oder Unter- lage mitbringen
Mo	19:30 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener		
Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke		
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	😊	
Di	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe		
Di	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	😊	
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler		
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige		
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	😊	
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	Doris Selke	😊	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	😊	
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	Carsten Fischer		

Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	😊
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Werner-M. Lipsow	
Mi	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman Gorzolla	😊
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	freist. Halle	Harburg	Magarita Martinez	NEU ab 09.02.
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Gabi Hagendorf	😊
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige	😊
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	😊
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva	
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Gerards	😊
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	
Do	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ute Lübke	NEU
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	
Do	19:30 - 21:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Tanja Przybylski	😊 + Beckenboden
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Kerstin Schlicht, Astrid Kellner	
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Thomaneck	😊
Fr	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	😊
Fr	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	😊
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Wiebke Haller	
Sa	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche, Eva Bishop	
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Myriam Da Silva	
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kriss-Lina Jentsch, Petra Hell	
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich	

Rückenfit und Entspannung

Prävention und Ausgleich von Rückenproblemen durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen. Bei diesem Angebot schließt ein längerer Entspannungsteil die Stunde ab.

Mo	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo	17:30 - 18:50	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Milena Lorecik	
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Sandra Radmer	
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Engelen	
Di	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di	17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	😊
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sven Kottysch	😊
Di	19:30 - 21:00	Waizstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	😊
Mi	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mi	20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ute Arndt	
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perlitz	
Do	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Fr	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Susanne Schostag	
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birgit Gorny	
Fr	17:30 - 19:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Claudia Siebeneicher-Bodnar	
Fr	19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Sa	15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sven Kottysch, Dalina Otto	

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	Frank Prignitz, Birte Rohloff

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	😊
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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Schmall	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Fr	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	
Fr	16:30 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Juliane Koch	
Fr	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer, Irina Bergmayr	
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Irina Bergmayr	😊

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	
Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	😊
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Julia Würtl	
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dajana del Rosso	
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	😊
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Wasileiades	
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irina Bergmayr	😊
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Gerards	😊
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Dalina Otto	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	😊 NEU
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner, Kerstin Schlicht	😊
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauکه Richter, Wiebke Haller	😊
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maïke Rathjen, Saskia van Dijk	😊 NEU

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-Aerobicbasic-Angebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Jakobi		1+2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick		1+2
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Sabrina Storch	😊	1
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	😊	1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1

Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	☺	1+2	NEU
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan		2	
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng		1+2	
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺	1+2	
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan		1+2	
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Witti Phan	☺	1+2	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano		1	
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	Eva Meistrell		1+2	
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Thomaneck		1	
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng	☺	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	17:00 - 17:00	Überseering 19-31	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		2	
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	☺	2	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Jähner, Svenja Spranger		2	
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fabienne Dietrich, Svenja Spranger	☺	1+2	
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Eh- lers, Yvonne Scholzeck		1+2	
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Pilger, Yvonne Scholzeck		1+2	
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Diana Clar	☺	1+2	
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabrina Khalifa, Cindy Eickhoff		1+2	
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carolin Piper, Diana Clar		1+2	
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eing. 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	☺	1+2	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun	☺	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends		1+2	
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	☺	1+2	
Di	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Rogler	☺	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	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Corinna Krahnert	☺	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	
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Christiane Bührsch	☺	1+2	
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Polina Tillmanns, Toni Sellers		1+2	
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☺	1+2	
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Corinna Pötter	☺	1+2	NEU
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Jessica Ihlefeldt, Lisa Fröhling	☺	1+2	

Wellness Workout

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

Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer	
Mi	20:00 - 21:00	Kapellenweg 63	freist. Halle	Harburg	Margarita Martinez	NEU ab 09.02.
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	
Do	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Sa	13:30 - 14:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	😊

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	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	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Sehring	😊 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	Jochen Teicke	1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Liane Dobeleit-Obigwe	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	😊 1+2
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus	😊 1
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Sabrina Storch	1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dajana del Rosso	😊 2
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	😊 1+2
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	1+2
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	1+2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kirsten Griebel	1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekom	2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Backes	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng	😊 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	Martina Kulick	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Soltana Hartmann	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	Jennifer von der Geest	😊 1
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Heidi Krönig-Mayer	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstraße 44	Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	N. N.	1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	😊 1+2 NEU
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexandra Hrestou	1+2
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Krisztina Lajko	😊 1+2
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tana Marie Klapdohr	😊 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	N. N.	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn	1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eing. 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	Ulrike Schulze	☺️ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt	☺️ 1+2
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Holdorf	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	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	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Daniela Fischer	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Busch	2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	2
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie	☹️ 1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Heidi Klein	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman Gorzolla, Evelyn Elsholz	2
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Svenja Spranger, Christian Jähnert	1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Schmidt, Jasmina Emez	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jasmina Emez, Andreas Martin	1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Pilger, Yvonne Scholzeck	1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Ann-Kathrin von dem Berge	2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fabienne Dietrich, Svenja Spanger	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Jacek Zimmermann	☺️ 1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka	1
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer, Dürüye Dogan-Sari	1+2
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Franziska Weinig, Kenan Cavalli Harun	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	Eva Lunkova-Dörrie, Kathrin von Ahn	1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Süleyman Sahin	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, N. N.	1+2
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher	1+2

INLINE-HOCKEY

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.

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 +Spiel
Sa	16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	1+2 bis 30.04.2011
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	2 bis 30.04.2011
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 + Spiel

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. 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, überqueren von Hindernissen 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	Herz-Kreislauf-Training
----	---------------	-------------------	--------------------------	-----------	--------------	-------------------------

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. Tipp: Starten Sie mit unseren Basic-Angeboten (s. unter Basic-Angebote für Einsteiger).

Mo	18:15 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	1 Beginner
Mo	19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	1 Beginner
Mo	19:30 - 20:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalinus-Lübker	1 Beginner
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Hermann Lübker	2 5-10km

Di	17:15 - 18:15	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	2	10km
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd W.	2	5-10km
Mi	18:15 - 19:15	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Christopher Skelton	1	Beginner, NEU
Mi	18:30 - 19:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	1	Beginner
Mi	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ingrid Bittkowski	2	5-10km
Mi	19:00 - 20:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	1	Beginner
Mi	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalus-Lübker	2	5-10km
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	2	12-20km/ für Langstreckenläufer
Sa	10:00 - 11:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	1	Beginner
Sa	11:00 - 12:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	2	5-10km, NEU

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.

Mi	20:00 - 21:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Bertow		
----	---------------	-------------------	--------------------------	-----------	----------------	--	--

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		
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch		
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Balinowitz		Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut		
Di	18:00 - 19:30	Paul Nevermann Platz 13	Treffpunkt: Center Altona	Altona	Uta Philipp		das Angebot geht an der Elbe entlang
Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eing. 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser		
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Schacht		NEU, Angebot speziell für Walker
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Michalke, Katrin Knut		

Yoga Walking

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.

Mi	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Siri Jansen	😊	
Fr	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Helga Koss		NEU

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
Fr	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Stefanie Schwarz, Dieter Schwarz	😊	Rollstuhltraining für MS-Kranke

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 Jahren 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 NEU
Do	19:00 - 20:00	Holzdam 5	Turnhalle im Geb.	St. Georg	Ingo Burgdorf	☺	1
Do	20:00 - 21:30	Holzdam 5	Turnhalle im Geb.	St. Georg	Ingo Burgdorf		2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Maik Kade		1+2

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 Beschmidt	☺	1+2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Foad Ghassemzadeh	☺	1+2

Kickboxen

Kickboxen verbindet die Technik fernöstlicher Kampfkünste mit Techniken aus dem Budosport. 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 Bärtling		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 NEU für Frauen
Fr	19:30 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	☺	1
Fr	19:30 - 21:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtling		1+2 plus Selbstverteidigung

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	Sabine Danckers, Dorothea Sikora		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	Dorothea Sikora, Seyed Hassan Nourani		1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dorothea Sikora, Seyed Hassan Nourani	☺	2
Mi	18:00 - 19:00	Robert-Koch-Strasse 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani		1
Mi	19:00 - 20:00	Robert-Koch-Strasse 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani		1+2 Dynamisches Taekwondo
Mi	20:00 - 21:00	Robert-Koch-Strasse 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani		2
Fr	19:00 - 20:00	Elsastraße 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora		1
Fr	20:00 - 21:00	Elsastraße 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	Michael Tsalaganides, Alida Tuli		1
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Alida Tuli	☺	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	10:30 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	26.02., 19.03., 09.04., 30.04., 21.05.		
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	12.02., 26.02., 12.03., 26.03., 09.04., 30.04., 14.05., 28.05.		
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	19.02., 05.03, 19.03., 02.04., 16.04., 30.04., 14.05., 28.05.		
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04., 29.05.		
So	11:30 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04., 17.04., 08.05., 22.05., 05.06., 19.06.		
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	20.02.		

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.

Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes		1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		1

So	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2
So	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Milva Verena Fernandes	☺ 1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-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 Landstraße 8	Eing. 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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein	☺ 1+2
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadiya Sryehina, Rabia von Padberg	☺ 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	☺ 1+2
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Adwoa Kröger, N. N.	☺ 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg, N. N.	1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg, N. N.	2
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Wiebke Heinrich	☺ 1+2

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Partanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschrte und der Aufbau einfacher Figuren geübt. Im 2er Angebot werden Choreografien und kleine Showelemente erstellt.

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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	
----	---------------	-------------------	--------------------------	-----------	---------------------	--

Dance ´n Strip

Dance ´n Strip vereint auf einzigartige Weise originale Striptease-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 Striptease 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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Henriette Meinhardt	☺
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	☺

Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Jens	
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Henriette Meinhardt	Neu ab 11.2.2011
Fr	19:00 - 20:00	Grasweg 74 - 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sonja Jens	Neu

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dajana del Rosso	☺
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Di	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lusmila Camilla Vaillant Donatien	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer	☺
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Christiane Meyer	☺

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora	
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Firmin Celestin Kokora	
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Hupe, Diana Maaroufi	für Singles

Discofox

Der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Feier oder der nächste Ball.

Mo	19:30 - 20:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Nico Countouris	1
Mo	20:30 - 21:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Nico Countouris, Claudia Krause	2
Fr	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Natalja Lotz	1
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt	1

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	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Anke Schacht	☺
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	

Hip Hop

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

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weimann	2
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Teye, Ariane Wegner	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	😊 1+2
Do	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-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

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Meyer	😊
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	------------------	---

Oriental-Dance

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

Fr	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Silvia Glanz	
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadiya Syechina, Rabia von Padberg	😊

Salsa-Dance

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

Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Firmin Celestin Kokora	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora	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
So	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Noa Eloatik	😊 1+2

Salsa-Merengue-Bachata

Bei diesen Paartänzen ist wenig reglementiert, Improvisation und Spontaneität 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 Kleidungs Hinweise.

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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik	1+2 für Singles
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau	1
Di	20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Rainer Drews, Dorothee Rudel	1 Salsa
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	2
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf	1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-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	😊 2
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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora, 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora, 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	1	Salsa
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	1	
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana, Galina Kotik	2	
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui, Cristina Martinez	1	
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	2	
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui, Cristina Martinez	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Doreen Meinke, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	1	
Mo	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Doreen Meinke	2	
Fr	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eing. 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 Schrittfolgen zum Rhythmus, die im fortgeschrittenen Bereich zu Figuren ausgebaut werden. Zu den Standard Tänzen gehören: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep oder Foxrott und Slowfox. Als Lateinamerikanische Tänze werden Rumba, Cha Cha, Samba, Jive und Pasodoble getanz. 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, Nico Countouris	1	
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Janetta Bensing, Andrea Meuss	1	für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Nico Countouris	2	
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	1	+ Discofox
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Janetta Bensing, Andrea Meuss	2	für Singles
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	1	
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	2	+ Discofox
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	1	
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 Epplée	2	+ Discofox
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	2	
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Thomas Narkus, Sinje Bahnsen	1	für Singles
Di	18:00 - 19:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Holger Haubold, Carolin Haubold	1	
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	1	
Di	19:00 - 20:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Holger Haubold, Carolin Haubold	2	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Thomas Narkus	2	für Singles
Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jentfeld	Andreas Epplée	1	
Di	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	2	

Di	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	2	+ Discofox
Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Andreas Epplée ☺	2	
Mi	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleinig	1	für Singles
Mi	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck	1	
Mi	18:30 - 19:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Uwe Sietas	2	NEU, für Singles
Mi	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Uwe Sietas	3	NEU, für Singles
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck	2	
Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleinig	2	
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleinig	3	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck	3	+ Discofox
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn	3	Tanzkreis
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	Michael Zimmer ☺	1	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Janetta Bensing	1	Paare + Singles
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Janetta Bensing ☺	2	Paare + Singles
Do	20:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Michael Zimmer ☺	3	
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	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhling	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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Lotz	2	
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Straße 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel ☺	1	NEU, 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	
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, N.N.	1	
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Michael Zimmer, Carolin Haubold ☺	4	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, N.N. ☺	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée ☺	2	

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 Grundschrirte erlernt und kleine Schritfolgen 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	Eckemförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1+2	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckemförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	
Di	20:00 - 21:00	Eckemförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	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	18:30 - 19:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Uwe Sieters	2	für Singles
Mi	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Uwe Sieters	3	für Singles
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joel - Marcel Gecelter, Bernardino 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1	
Sa	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2	
So	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1	
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	2	

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	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann		Latin-Oriental-Fever
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Liusmila Camilla Vaillant Donatien		
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann		
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	😊	
Mo	20:30 - 21:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	😊	
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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi		
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ina Behnke	😊	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann	😊	Latin-Oriental-Fever
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Straße 76	Tanzraum	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	😊	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dany Alexander Cortes Prado	😊	
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	😊	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joaquim Rodriguez da Silva Junior		
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Christina Martinez	😊	
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eing. 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger		
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Dany 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Joaquim Rodrigues da Silva Junior		

WELLNESS UND ENTSPANNUNG

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.

Do	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf Altona	Indrayani Kellermann	😊
Sa	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eing. 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	Center Billstedt	Eing. 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	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	
Mo	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona	Julia Würtl		
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Würtl	
Do	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Würtl	
Do	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	😊
Sa	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Ludwigsen	

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 verschaffen den TeilnehmerInnen ein ausgeglicheneres, bewussteres Körpergefühl.

Mo	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Olaf Gründel	😊
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt	😊
Di	17:00 - 18:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Freitag	
Mi	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Knoll	😊
Fr	10:00 - 11:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona	Thomas Kluge		
So	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-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 Bewegungschoreografien 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	😊
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jaroslav Nowak	😊

Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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 Spontanität 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Mara Abt	
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	Eing. 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Lea Glimsche	

Pilates

Pilates ist ein körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit anzusprechen, so dass die Muskulatur ausgeglichener 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 Basicangebote) 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr	☺
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Krisztina Lajko	☺
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kerstin Wohnfurter	☺ Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Mo	18:00 - 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	☺ Flow
Di	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dajana del Rosso	☺
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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Knoll	
Di	20:15 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Tatjana Wegner	
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Kirsten Griebel	☺
Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Schmoll	
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 Glimsche	☺
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☺
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mariella Holland	☺
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	Sabine Lehmann	☺
Mi	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☺
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Werner-M. Lipsov	
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer	
Mi	20:00 - 21:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Frauke Richter	☺

Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Knoll	☺
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Simone Busch	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva	☺
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	
Do	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	☺
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieh 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	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Markus Tschache	☺
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	
Do	19:30 - 21:00	Chrysanderstraße 40	freistehende Halle	Bergedorf	Jascha Viehstedt	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	
Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	17:30 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	Gymn. Halle am hinteren Ende des Geländes	Hummelsbüttel	N. N.	
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak	☺
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Mathias Galke	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Lea Glimsche	
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva, Frauke Richter	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer, Irina Bergmayr	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda von Lessen, Harald Zörner	
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Irina Bergmayr	☺
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Indrayani Kellermann	☺
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	

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	
Di	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ulrike Schulze	
Di	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Spruner von Merz	☺
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eing. 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 Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	☺
Do	10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	

Do	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-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 Dehnmethoden wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Inga Van der Wees, Tana Marie Klapdohr	😊
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige	😊
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva	😊
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie von Altmann	😊
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonnie Grigat, Stefanie Schöning	😊
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga Van der Wees	
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz	1
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Feng Li	1+2
Do	20:30 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Markus Tschache	1+2
Do	20:30 - 21:45	Paul-Nevermann-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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 1 Element
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 2 Formen
Fr	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boris Laier	1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Feng Li	1+2

YODO

YO (Yoga) DO (der Weg). YODO verbindet die Elemente des modernen Fitnessstrainings mit den traditionellen Asanas aus dem Yoga. YODO ist ein guter Einstieg für alle weiterführenden Yoga-Arten, denn hier wird mit Hilfsmitteln zum Beispiel Yoga-Bändern trainiert, um auf die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer einzugehen und so langsam auf die Yoga-Asanas hinarbeiten.

Sa	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln	😊
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	---------------	---

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Knoll	😊
Do	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Knoll	😊
Fr	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	

YOGA

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.

Mi 14:00 - 15:20 Holsteinischer Kamp 87 Holsteinischer Kamp 87 Eilbek Beate Büttner

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Indrayani Kellermann	😊	1	
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck		1	
Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Birgit Böttcher	😊	1+2	
Mo	19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Birgit Böttcher		1	bitte Yogamatte u. Decke mitbringen
Mo	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Birgit Böttcher		2	bitte Yogamatte u. Decke mitbringen
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper	😊	1	
Di	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eing. 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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	😊	1	+ Entspannung
Di	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann		2	+ Meditation
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		1	
Mi	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-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	Mariella Holland	😊	1+2	
Mi	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Sabine Beßmann		1+2	
Do	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eing. 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. 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt		1	
Do	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke		1+2	für den Rücken
Do	20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek-Einfeldt	😊	2	
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	😊	1+2	
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Nevermann-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	NEU + Entspannung
Fr	19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Stefanie Schöning	😊	1+2	
Fr	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Michael Kölln	😊	1+2	
Sa	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln, Olaf Gründel		1+2	
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Beßmann		1+2	
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Bonnie Grigat		1+2	
So	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thea von Lessen, Harald Zörner	😊	1+2	
So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin Werner, Olaf Gründel		1	
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin Werner, Olaf Gründel	😊	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-Nevermann-Pl. 13 im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona Anja Escherich 😊 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	12:15 - 13:15	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Schneider	1+2	☺
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrid Johannson	1	
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. 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt	1+2	☺ bitte Isomatte und Decke mitbringen
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	1+2	☺
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie von 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	

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	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Olaf Gründel	☺
Di	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	☺
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☺
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Fischer	
Do	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eing. 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	Dominique Wallau, Peter-Hans Figueroa	
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eing. über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Reese, Nicole Wenge	☺

TOUREN FEBRUAR BIS JUNI 2011

INLINE-SKATE-TOUREN

Achtung! Unbedingt vorher anmelden in den Sportcentern telefonisch oder per Mail an kristina.vock@sportspass.de.

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Köner) gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger sollten Sie mindestens eine Bremstechnik beherrschen und sich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können.

Die Startpunkte sind verschieden, liegen aber immer in der Nähe öffentlicher Verkehrsmittel. **Bei Schlechtwetter 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, evtl. Geld für Einkehr.

Die Touren dauern zwischen 2 und 4 Stunden (falls nicht anders beschrieben). Die angegebenen Zeiten sind Abfahrtszeiten.

Insel-Tour: Wilhelmsburg

ca. 20 km

Eine kleine Tour rund um die größte innerstädtische Insel Europas. Wilhelmsburg ist Europas größte Flussinsel, die landwirtschaftlich sehr schön und flach ist und viel zu bieten hat.

So 17.04.2011 15:00 Uhr Daniel Zeiske (0170-730 46 20) S-Bahn Veddel, Ausgang Busbahnhof

Anfahrt: Mit der S3 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.

So 05.06.2011	14:00 Uhr	Daniel Zeiske (0170-730 46 20)	S-Bahn Bergdorf, Ausgang Richtung P&R Parkhaus
---------------	-----------	--------------------------------	--

Anfahrt: Mit der S21 ab Hauptbahnhof bis Bergedorf

(NORDIC-) WALKING TOUREN

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.**

AUSRÜSTUNG: Evtl. Geld für Einkehr mitnehmen.

Regionalpark Wedeler Au - Klövensteen – Route

ca. 13 km

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

Sa 26.02.2011	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-52 65 171)	S-Bahn Sülldorf
---------------	-----------	-----------------------------	-----------------

Der wunderschöne Nordic-Walking Parcours in Großhansdorf

Der Parcours im Staatsforst Trittau ist als Trainingsareal für alle Walker und Nordic Walker gedacht. Die Rundkurse sind 2,5 oder 3,7 und 7,2 km lang und können nach Lust und Laune kombiniert werden.

Sa 26.03.2011	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	U1 Schmalenbek
---------------	-----------	------------------------------	----------------

Zur Kirschblüte ins Alte Land

ca. 14 km

Von Blankenese walken wir über das Treppenviertel zur Fähre nach Cranz. Dort besuchen wir einen Hoffladen. Weiter geht es an der Este entlang nach Estebrügge, wo wir in einen Landgasthof einkehren, der über einen herrlichen Garten verfügt. Zurück geht es nach Cranz auf einer anderen Strecke und wieder mit der Fähre nach Blankenese. Alternativ zur Fähre kann auch ein HVV Bus von Cranz zurück nach Hamburg genommen werden. Falls vorhanden, bitte die Gummipads für die Stöcke mitbringen.

Sa 30.04.2011	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-52 65 171)	S-Bahn Blankenese
---------------	-----------	-----------------------------	-------------------

Zusatzkosten: Fähre

Durch Hamburgs letzte Wanderdüne – die Boberger Düne

ca. 7 km

Die Düne ist von Heidellandschaft und Marschwiesen umgeben und somit steht uns ein abwechslungsreicher Walk mit vielen unterschiedlichen Umgebungen bevor.

Sa 14.05.2011	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	Parkplatz Boberger Furt
---------------	-----------	------------------------------	-------------------------

Anfahrt: U3 bis Mümmelmannsberg, dann Bus 12 bis Haltestelle „Am Langberg“. Von dort über Schulredder und Boberger Furt zum Parkplatz.

Vom Elbstrand bis Blankenese

ca. 9 km

Italien-Feeling pur durch zahlreiche Sandstrand-Abschnitte und die herrliche Hanglage der Blankeneser Villen. Der Weg führt direkt am Elbufer entlang.

Sa 04.06.2011	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	Museumshafen Övelgönne
---------------	-----------	------------------------------	------------------------

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.

Karfreitagslauf mit Picknick am Opferberg

ca. 10 km

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

Fr 22.04.2011	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (01520-197 49 35)	Sportplatz Opferberg, Parkplatz Ecke Falkenbargsried
---------------	-----------	---	--

Frühlingslauf in den Boberger Dünen

ca. 17 km

Wir laufen dem Frühling entgegen, vom sportspaß Center Billstedt los, Richtung Boberg. Der Weg führt an der Bille entlang, am Naturschutzhaus vorbei und an den Boberger Dünen. Es handelt sich um einen Rundkurs, der im gemächlichen Tempo gelaufen wird.

Sa 07.05.2011 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (01520-197 49 35) sportspaß Center Billstedt

WANDERTOUREN

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland; einige Touren liegen auch außerhalb des HVV-Gebietes*. 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.**

*Mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV berücksichtigen.

AUSRÜSTUNG: adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung evtl. mit Reflektoren, ein Getränk und Proviant für die Pausen. Evtl. Geld für Einkehr mitnehmen.

Rundtour in den Harburger Bergen

ca. 13,5 km

Bergauf und bergab wandern wir durch die Harburger Berge zum sagenumwobenen Karlstein. Anschließend durchqueren wir die Diebeskühlen und kehren zum Ausgangspunkt zurück.

So 13.02.2011 11:00 Uhr Anja Schürmann (040-64 89 19 34) oder (01520-2583978) Bushaltestelle Waldfrieden, Wendeschleife

Anfahrt: 10:18 Uhr ab HH-Hbf mit der S3 bis Neugraben, von dort um 10:47 Uhr mit Bus 240 bis Waldfrieden, Wendeschleife, Ankunft: 10:58 Uhr

Ahrensburger Tunneltal und Höltigbaum

ca. 16 km

Über den Knüppeldamm, einen schönen Holzbohlenweg, gelangen wir in den Forst Hagen. Von dort aus geht es weiter ins Naturschutzgebiet Höltigbaum, das durch eine weite, abwechslungsreiche Hügellandschaft geprägt wird. Die Tour endet an der Bushaltestelle Saseler Straße.

So 20.02.2011 10:00 Uhr Anja Schürmann (040-64 89 19 34) oder (01520-2583978) U-Bahn Ahrensburg West, Ausgang zum Waldemar-Bonsels-Weg

Anfahrt: 09:28 Uhr ab HH-Hbf mit der U1 bis Ahrensburg West, Ankunft: 10:01 Uhr

Durch den Moorgürtel bis an die Elbkante

ca. 15 km

Zwischen Elbe und den Schwarzen Bergen, von Buxtehude bis Harburg erstreckt sich ein ausgedehnter Moorgürtel. Wir durchstreifen zunächst dieses Gebiet mit den vielen weitläufigen Ausblicken und wandern dann weiter entlang der Este nach Cranz an der Elbe.

Sa 05.03.2011 09:00 Uhr Doris Burghardt (0177-605 6771) S - Bahn Neu Wulmstorf, am Ausgang Bahnhofstraße

Anfahrt: ab HH-Hbf. S3 um 8:28 Uhr bis Neu Wulmstorf (an 09:00 Uhr)

Rantzauer Forst und mehr

ca. 15 km

Durch verschiedene Gehege des weit verstreuten Rantzauer Forstes geht es diesmal von Friedrichsgabe nach Garstedt.

Sa 12.03.2011 10:15 Uhr Ute Janiszky (0178-9295216) Bahnhof Friedrichsgabe, Vorplatz

Anfahrt: 9:15 Uhr ab HH-Hbf Süd mit der U1 bis Norderstedt-Mitte, ab dort mit der A2 um 9:58 Uhr bis Friedrichsgabe

Von Pinneberg nach Sülldorf

ca. 17 km

Eine abwechslungsreiche Tour über den Fernwanderweg Schlei-Eider-Elbe: Wir passieren Baumschulen und landwirtschaftliche Flächen und durchqueren den Forst Klövensteen. Ziel der Tour ist Sülldorf.

So 20.03.2011 10:30 Uhr Anja Schürmann (040-64 89 19 34) oder (01520-2583978) S-Bahn Pinneberg, Bahnhsplatz

Anfahrt: 09:55 Uhr ab HH-Hbf mit der S3 bis Pinneberg, Ankunft: 10:33 Uhr

1. Wanderung auf der Via Baltica - dem Jakobsweg

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 27.03.2011	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (01520-197 49 35)	Bahnhof Reinfeld
---------------	-----------	--	------------------

Frühlingstour vom Höltingbaum nach Volksdorf zum Bauernmarkt im Museumsdorf

ca. 14 km

Im weitläufigen NSG Höltingbaum genießen wir den Frühling und wandern im Grünen weiter zum Museumsdorf nach Volksdorf (Eintritt frei). Dort ist heute Bauernmarkt, wo „Frisches direkt vom Erzeuger“ angeboten wird. Sehr zu empfehlen sind die frischgebackene Kuchen und das Brot aus dem Steinofen.

So 03.04.2011	09:45 Uhr	Doris Burghardt (0177-605 6771)	Bushaltestelle Saseler Straße
---------------	-----------	---------------------------------	-------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R10 um 09:17 Uhr bis Rahlstedt (an 09:31 Uhr), weiter mit Bus 24 um 09:24 Uhr bis Haltestelle Saseler Straße (an 09:45 Uhr)

Entlang der Saselbek und Alster

ca. 15 km

An den Volksdorfer Teichwiesen vorbei und entlang der Saselbek gelangen wir ins Naturschutzgebiet Hainesch-Iland. Über den Alsterwanderweg erreichen wir Ohlsdorf, das Ziel unserer heutigen Tour.

Sa 09.04.2011	10:00 Uhr	Anja Schürmann (040-64 89 19 34) oder (01520-2583978)	U-Bahn Volksdorf, Ausgang zur Halenreihe
---------------	-----------	--	--

Anfahrt: 09:28 Uhr ab HH-Hbf mit der U1 bis Volksdorf, Ankunft: 09:56 Uhr

Stadt tour von Volksdorf zum Wandsbek Markt

ca. 15 km

Über die Volksdorfer Teichwiesen, entlang der Berner Au und der Wandse zum Wandsbeker Markt. Dort gibt es viele Cafe's und Einkaufsmöglichkeiten.

Sa 16.04.2011	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-9295216)	U-Bahn Volksdorf, Vorplatz
---------------	-----------	-----------------------------	----------------------------

Anfahrt: 09:28 Uhr ab HH-Hbf Süd mit der U1 bis Volksdorf

Von Reinfeld nach Bad Oldesloe

ca. 13 km

Gemütliche Halbtageswanderung entlang der Trave. Unsere Tour führt uns anfangs an 3 malerischen Fischteichen vorbei. Während einer ausgedehnten Rast powern wir uns beim Frisbee spielen aus. Die Wanderung endet am Bahnhof Bad Oldesloe.

Sa 23.04.2011	09:45 Uhr	Sabine Neupert (01520-5421875)	Bahnhof Reinfeld
---------------	-----------	--------------------------------	------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R10 um 09:06 Uhr bis Reinfeld

Zu Ostern durch das Lauenburger Land mit Besuch der Buchhorster Waldbahn

ca. 18 km

Auf dieser Tour durchstreifen wir vorwiegend offene Landschaften mit schönen Weitblicken und lassen auch den Elbe-Lübeck-Kanal nicht aus. Mit etwas Glück blüht schon der Raps. Zum Ende der Tour besuchen wir die Buchhorster Waldbahn, ein im Wald verstecktes Industriedenkmal. Hier ist heute Fahrtag (Mitfahrt 2,- €) und es werden selbstgebackener Kuchen und Kaffee / Getränke angeboten. Die Tour endet in Lauenburg.

Mo 25.04.2011	09:00 Uhr	Doris Burghardt (0177-605 6771)	Bahnhof Büchen auf dem Bahnsteig
---------------	-----------	---------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R 20 um 08:25 Uhr bis Büchen (an 09:00 Uhr)

Zusatzkosten: ggf. Mitfahrt Waldbahn 2,- €

Rundkurs Reinfeld

ca. 15 km

Um den Herrenteich führt uns der Weg Richtung Zarpen und über verschiedene Waldgebiete zurück nach Reinfeld.

Sa 30.04.2011	09:45 Uhr	Ute Janiszky (0178-9295216)	Bahnhof Reinfeld, Vorplatz
---------------	-----------	-----------------------------	----------------------------

Anfahrt: 09:06 Uhr ab HH-Hbf mit der R10 Richtung Lübeck bis Reinfeld

2. Wanderung auf der Via Baltica - dem Jakobsweg

ca. 28 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: Bad Oldesloe - Kloster Nütschau - Grabau - Sülfeld - Nahe

Ein anspruchsvoller Weg, vorbei an einer Friedhofskirche, am Grabauer See und auf dem ehemaligen Bahndamm geht's dann nach Sülfeld. Am historischen Alster-Trave-Kanal geht's weiter bis Nahe. Natürlich kommen die Pausen auf dieser Strecke nicht zu kurz.

So 08.05.2011	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (01520-197 49 35)	Bahnhof Bad Oldesloe
---------------	-----------	--	----------------------

Entlang der Este zum Großen Hökermarkt in Buxtehude

ca. 13 km

Moisburg liegt zwischen der Nordheide und dem Alten Land. Die Este fließt hier von sehr schönen Wäldern umsäumd durch einen ruhigen Landstrich. Die Tour endet in Buxtehude mit Besuch des Großen Hökermarktes, der unter dem Motto steht „Heute wird alles verknopft“.

Sa 14.05.2011	09:00 Uhr	Doris Burghardt (0177-605 6771)	Bushaltestelle Moisburg, Dorfstraße
---------------	-----------	---------------------------------	-------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. S3 um 07:58 Uhr bis Neu Wulmstorf (an 08:30 Uhr), weiter mit Bus 4039 bis Moisburg, Dorfstraße (an 08:59 Uhr)

Literarische Wanderung durch das Naturschutzgebiet Billeetal

ca. 12 km

Abwechslungsreiche idyllische Wanderung in der Heimat des Eisvogels. Während einer ausgedehnten Rast versuchen wir ein Haiku zu schreiben. Ein Haiku ist eine sehr kurze Gedichtform japanischen Ursprungs. Das Billeetal liefert uns zahlreiche Anregungen unsere Kreativität zu entfalten und ein Naturgedicht zu schreiben. Die Tour endet an der S-Bahn Station Aumühle.

So 22.05.2011	10:00 Uhr	Sabine Neupert (01520-5421875)	Bushaltestelle Möllner Landstraße in Grande
---------------	-----------	--------------------------------	---

Anfahrt: ab HH-Hbf. U2 um 09:05 Uhr bis Steinfurter Allee, weiter um 09:26 Uhr mit Bus 333 bis Grande, Möllner Landstraße

Heidewanderung zum Barfußpark

ca. 15 km

Im Mai durch die frischgrünen Wälder der Nordheide ziehen! Die Gegend um Hanstedt und Egestorf herum ist dafür ideal. Den krönenden Abschluss bildet der Besuch im Barfußpark bei Egestorf (Eintritt 4 €, kleines Handtuch mitnehmen). Das ist Wellness pur mit großem Spaßfaktor.

Sa 28.05.2011	09:15 Uhr	Doris Burghardt (0177-605 6771)	Bushaltestelle Hanstedt, Kirche
---------------	-----------	---------------------------------	---------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R40 um 08:15 Uhr bis Buchholz (an 08:38 Uhr), weiter mit Bus 4207 ab Bahnhof Vorplatz um 08:45 Uhr bis Hanstedt; Kirche (an 09:07 Uhr)

Zusatzkosten: ggf. 4 € Eintritt für Barfußpark

Möllner Ziegelsee und das Pirschbachtal

ca. 15 km

Von Mölln aus umrunden wir das zauberhafte Pirschbachtal.

Do 02.06.2011	10:30 Uhr	Andreas Bünger (040-212346) oder (0151-23745186)	Mölln ZOB, Abfahrtszone F
---------------	-----------	---	---------------------------

Anfahrt: Bus 8700 Busbahnhof Wandsbek Markt um 09:40 Uhr

3. Wanderung auf der Via Baltica - dem Jakobsweg

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: Jakobikirche - Schulau/Wedel

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

So 12.06.2011	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (01520-197 49 35)	Jakobikirche am Wegweiser
---------------	-----------	--	---------------------------

Das ländliche Wilhelmsburg am deutschen Mühlentag

ca. 15 km

Durch Kleingartenanlagen und entlang der Elbe gehen wir zur Windmühle Johanna in Wilhelmsburg. Dort besteht die Möglichkeit, die Windmühle zu besichtigen und am Mühlentag teilzunehmen.

Mo 13.06.2011	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-9295216)	S-Bahn Veddel, Vorplatz
---------------	-----------	-----------------------------	-------------------------

Anfahrt: 09:48 Uhr mit der S 3 Richtung Neugraben bis Veddel

FAHRRADTOUREN

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. Sie können sich direkt bei den AnleiterInnen über die Details der einzelnen Touren informieren*. Telefonische Anmeldung bei den AnleiterInnen ist von Vorteil. **Bei Schlechtwetter fällt die Tour aus und wird nicht nachgeholt. 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.**

*Mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV berücksichtigen.

VORRAUSSETZUNGEN ZUR TEILNAHME: ein voll funktionsfähiges Fahrrad, unbedingt einen Ersatzschlauch (!), Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm) und ein Getränk mitbringen. Evtl. Geld für Einkehr mitnehmen.

FAHRRADCHECK

Fahrradcheck zum Saisonbeginn!

Um scheinbar plötzlich auftretende Probleme bei Fahrradtouren zu vermeiden, ist es sinnvoll, das Fahrrad am Anfang der Saison zu prüfen, damit defekte oder verschlissene Teile repariert oder ausgetauscht werden können. Es werden Bremsen, Schaltung und andere wichtige Teile des Fahrrades überprüft. Wenn erwünscht, werden Tipps zur optimalen Einstellung des Lenkers und Sattels gegeben.

Achtung: Der Check findet auch bei schlechtem Wetter statt, da es in der Nähe des Center-Einganges eine überdachte Fläche gibt.

Sa 02.04.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger (040-212346) oder (0151-23745186)	sportspaß Center City Nord
---------------	-----------	--	----------------------------

GEMÜTLICHE RADTOUREN

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 (Alsterpavillion) 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 Raalmoor. 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 nahegelegenden Eiscafé Jakob.

Sa 26.03.2011	14:00 Uhr	Sabine Reißberg (42 02 969)	Alsterpavillion
---------------	-----------	-----------------------------	-----------------

Frühlingstour in die Haseldorfer Marsch

ca. 30 km

Von Rissen fahren wir durch den Klövensteen, die Holmer Sandberge und erreichen die Marsch. Am Elbedeich lassen wir uns den Frühlingswind um die Nase wehen. Über Fähmannsand kehren wir zurück zum S-Bahnhof Wedel.

So 03.04.2011	14:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	S1-Rissen, Ausgang Gudrunstr.
---------------	-----------	-------------------------------------	-------------------------------

Anfahrt: S1 Hbf. um 13:19 Uhr

Einsteigertour zum Saisonbeginn: Auf und Ab im Naturschutzgebiet Boberger Dünen

ca. 29 km

Von Billstedt fahren wir über ruhige Wege ins Naturschutzgebiet. Hier erwartet uns Natur pur. Highlights sind die Boberger Dünen, das Achtermoor und interessante Hangterrassen. Pause werden wir beim Naturschutzinfohaus (Eintritt frei) einlegen. Alle Wege im Naturschutzgebiet sind mit dem Fahrrad gut befahrbar. Zwischendurch Einkehr im BIO-Hofcafé. Die Tour endet in Bergedorf an der S-Bahn.

So 10.04.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger (040-212346) oder (0151-23745186)	U2-Billstedt auf dem Busbahnhof direkt an der U-Bahn Station
---------------	-----------	--	--

Blüte Altes Land

ca. 40 km

Wir fahren durch den Jenischpark nach Teufelsbrück und von dort mit der Fähre nach Finkenwerder. Über Francop geht's auf dem Deich zwischen Obstplantagen zur Este, dann nach Buxtehude, wo eine Pause zur Stadterkundung vorgesehen ist. Der Rückweg führt uns über Jork nach Cranz. Von dort nehmen wir die Fähre nach Blankenese, fahren auf dem Elbwanderweg zurück nach Teufelsbrück, und erreichen in KleinFlottbek wieder die S-Bahn.

So 24.04.2011	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	S1-Klein Flottbek in der Fußgängerunterführung
---------------	-----------	-------------------------------------	--

Kosten: Cranzfähre nur HVV Monatskarte, Fahrrad 1,30 €

1. Mai-Tour an der Bille entlang

ca. 40 km

Diese Radtour führt uns auf schönen Wegen immer der Bille entlang Richtung Bergedorf. Von dort geht's weiter Richtung Reinbek, Wohltorf und dann wieder zurück zum Center Billstedt. Natürlich kommen die Pausen nicht zu kurz und mit etwas Glück sehen wir vielleicht ein paar Maikäfer...

So 01.05.2011	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151-25326392)	sportspaß Center Billstedt
---------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

Über Wanderwege in den Norden und zurück

ca. 53 km

Wir radeln von der S-Bahn Station Dammtor an der Binnen- und Außenalster vorbei. Über den Kollau-Wanderweg erreichen wir das Niendorfer Gehege, welches wir auf direktem Wege durchqueren. Wir gelangen zur U-Garstedt und A-Friedrichsgrube über einen weiteren schönen Wanderweg. Ab hier geht es wieder in den Süden zurück. An der Tarpenbek entlang fahren wir über U-Ochsenzoll bis Langenhorn Nord, wo die Tour endet.

Sa 21.05.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger (040-212346) oder (0151-23745186)	S-Bahn Dammtor, Hauptausgang Richtung CCH/ Planten & Blumen
---------------	-----------	--	--

Immer an der Alster entlang

ca. 45 km

Von der Poppenbüttler Schleuse 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 Forstes und über Nebenstraßen zur U-Bahn Ochsenzoll.

Sa 04.06.2011 15:00 Uhr Sabine Reißberg (42 02 969)

S-Bahn Poppenbüttel, Ausgang AEZ

SPORTLICHE RADTOUREN

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

...immer am Deich entlang...

ca. 50 km

Wir folgen dem Elbehauptdeich Richtung Geesthacht. Am Zollenspieker Fährhaus tanken wir bei einer Rast unsere Kräfte auf. Danach geht's auf einem Nebendeich wieder Richtung Heimat. Das Tempo wird der Gruppe angepasst.

So 17.04.2011 10:00 Uhr Hermann Lübker (0151-25326392)

sportspaß Center Billstedt

Vierländer Seentour

ca. 60 km

Wir fahren vom Center Billstedt Richtung Eichbaumsee, Hinter dem Hörn (Doveelbe), Fünfhausen, Eichbaumsee und über Ochsenwerder Doveelbe zurück. Wir passen diese Tour dem Leistungsstand der Teilnehmer an. An verschiedenen schönen Stellen werden pausieren.

So 15.05.2011 10:00 Uhr Hermann Lübker (0151-25326392)

sportspaß Center Billstedt

Sachsenwaldrunde

ca. 35 km

Von Aumühle geht es über die gut zu fahrende Lindenallee mitten durch den tiefen Sachsenwald. Nach einigen Kilometern erreichen wir das andere Billeufer über eine idyllisch gelegene Fußgängerbrücke. Ab hier befinden wir uns im landschaftlich reizvollen Naturschutzgebiet Billeetal. Eine längere Pause machen wir an der Doctorbrücke – einem der schönsten Flecken der Region. Die Rückfahrt geht über Sachsenwaldau und Ohe zur S-Bergedorf. Achtung: teilweise sandige Wege.

So 29.05.2011 12:00 Uhr Andreas Bünger (040-212346) oder (0151-23745186)

S-Aumühle auf der Brücke

Von Aumühle nach Büchen

ca. 30 km (+ 30 km zum Schaalsee)

(optional mit privat organisierter Freizeit am Schaalsee für 2 Nächte)

Von Aumühle fahren wir durch den Sachsenwald über Havekost, Groß Pampau und Müssen nach Büchen. Dort endet die offizielle Tour und die Rückfahrt mit der Regionalbahn R 20 ist in eigener Regie möglich.

Für alle, die mit zum Schaalsee kommen, geht die Fahrt weiter über Gudow und Kehrsen bis nach Sterley, von wo aus wir den Schaalsee ansteuern. Die Tour ist aufgrund des teilweise hügeligen Geländes eingeschränkt für Fahrräder ohne Gangschaltung sowie für ungeübte FahrerInnen geeignet!

Genächtigt wird wie immer im Heuhotel Dargow, dort werden wir von supernetten Herbergseltern erwartet und mit allerlei Leckereien verwöhnt. Damit auch alle einen Schlafplatz haben, benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis [Mi_01_06_11](#) andernfalls muss selbst für die Übernachtung gesorgt werden. Die Rückfahrt findet am Montag, 13.06.2011 statt.

Sa 11.06.2011 11:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)

S-Bahn Aumühle

Anfahrt: S 21 ab Hbf. 10:24 Uhr

Anmeldung erforderlich

Von Dargow nach Reinfeld

ca. 45 km

Wir nehmen Abschied vom Schaalsee, fahren über Schmilau und Fredeberg nach Berkethin. Von dort folgen wir dem Kanal bis Krummesse und steuern dann über Wesenberg Reinfeld an. Von dort bringt uns die R 10 zurück. Geschwindigkeit ca. 18 km/h, teilweise hügeliges Gelände! An der Tour kann man gerne auch teilnehmen, ohne das Wochenende am Schaalsee verbracht zu haben.

Mo 13.06.2011 10:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)

Heuhotel Dargow,
Anreise bitte mit mir abstimmen!

Anfahrt: R 20 ab Hbf. bis Büchen, dann R21 bis Ratzeburg od. Bus 900 ab U Wandsbek Markt bis Ratzeburg.

Kosten: HWV Gesamtbereich + 3,50 € Fahrradkarte

YOGA WALKING-TOUREN

Der Breathwalk kombiniert Spazierengehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen miteinander. Breathwalk vergrößert die innere Lebenskraft und steigert die geistige Klarheit. **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: adäquate Walkingschuhe, wetterangemessene, bequeme Kleidung und möglichst wenig Gepäck.

Am natürlichen Flusslauf entlang im Alstertal

ca. 8 km

Von Wellingsbüttel aus erkunden wir im mäßigem Tempo den Alsterwanderweg in Richtung Norden bis zu den hohen Buchen und kehren zum Ausgangspunkt zurück. Mit zwei verschiedenen Breathwalks ist eine intensivere yogische Walkingerfahrung möglich. Gut die Hälfte der Zeit gehen wir, die andere Hälfte füllt sich mit yogischen Bewegungsübungen, Dehn- und Streckübungen, sowie zwei geführten Meditationen.

Sa 19.03.2011 11:00 Uhr Helga Koss (0172-3786235) S-Bahn Wellingsbüttel

Vom Jenischpark bis zum Hirschpark in Blankenese

ca. 8 km

Durch den Jenischpark walken wir auf verschlungenen Wegen, gehen dann an der Elbe entlang Richtung Blankenese und halten kurz im Hirschpark inne. Mit einem anderen Breathwalk machen wir uns auf den Rückweg und erfahren so unterschiedliche YogaWalking Effekte. Gut die Hälfte der Zeit gehen wir, die andere Hälfte füllt sich mit yogischen Bewegungsübungen, Dehn- und Streckübungen, sowie zwei geführten Meditationen.

Sa 21.05.2011 11:00 Uhr Helga Koss (0172-3786235) Bushaltestelle Marxenweg am Jenischpark

Anfahrt: ab Altona 10:41 Uhr Buslinie 15 Richtung S-Bahn Klein Flottbek

WORKSHOPS FEBRUAR BIS MAI 2011

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: 20 Personen. Die Anmeldung für die Workshops ist mit dem Start des vorliegenden Programmheftes möglich. Es gibt keine Warteliste. Abmeldungen sind ausschließlich schriftlich bis 14 Tage vor dem Workshoptermin möglich. Dieses Angebot ist sportspaß-Mitgliedern vorbehalten. Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“ Kosten: 24 Euro

Nach einer theoretischen Einführung machen wir gemeinsam gezielte Übungen, um unsere müden Augen in Schwung zu bringen und unsere Sehkraft zu stärken. Wir alle sind viel zu oft und zu lange durch fokussiertes Blicken dem Nahpunktstress am Bildschirm ausgesetzt. Unsere Augen schmerzen, sind überanstrengt, brennen, jucken oder tränen schon gar; und lassen uns abends nur noch ungern lesen etc. Alle Übungen nach Dr.med. Bates, die durch Atemübungen auch die Hals- und Nackenmuskulatur effektiv einbeziehen, sind leicht erlernbar und können danach zuhause oder am Arbeitsplatz selbstständig ausgeführt werden. Die positive Wirkung ist sofort spürbar.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug.

Sa 19.02.2011 10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr Leitung: Karen Bahnsen

Sevillanas - spanischer Folkloretanz

Kosten: 12 Euro

Die Sevillana ist ein aus Sevilla stammender Volkstanz, der zum Flamenco gezählt wird. Die Sevillana wird als Paar getanzt, wobei auch zwei Frauen miteinander tanzen können. In diesem Kurs werden Grundtechniken des Flamencotanzes gelernt, sowie ein bis zwei „Coplas“ (Strophen) des Sevillanatanzes. Ein Tanzpartner oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: weiter Rock oder bequeme Hose, Schuhe mit stabilem Absatz (keine Pfennigabsätze) und sauberer, glatter Ledersohle.

Sa 26.02.2011 14:30-17:30 Uhr Leitung: Saskia van Dijk

Autogenes Training

Kosten: 24 Euro

Das Autogene Training ist die in der westlichen Welt wohl bekannteste und am häufigsten praktizierte Form des Entspannungstrainings. Es gehört zu den wichtigsten Standards im Bereich der Entspannungsverfahren und der positiven Selbstbeeinflussung. Autogenes Training ist leicht zu erlernen, bringt gute Erfolge und bewirkt eine schnelle Zunahme seelischer, körperlicher und geistiger Regenerations- und Entspannungsfähigkeit. Es kann außerdem ausgezeichnet mit anderen Verfahren und Methoden kombiniert werden. In dem Workshop wird Autogenes Training vorgestellt, um die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, diese Entspannungsmethode fortzuführen, selbstständig anzuwenden und in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und warme Socken.

Sa 05.03.2011 10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr Leitung: Heidi Gänsicke

Schlank und schön mit Yoga**Kosten: 24 Euro**

In diesem Workshop wird vermittelt, wie Yogatechniken den Stoffwechsel anregen, welche Philosophie die yogische Ernährung beinhaltet, welche Asanas appetitzügelnd und schlankmachend wirken. Yoga ist leicht zu erlernen und durchzuführen. Bereits einmal in der Woche Yoga zu praktizieren, verhilft zu neuer Energie und verändert den Stoffwechsel und den Hormonhaushalt zum Positiven. Es macht schön! Im Kreise mit anderen Frauen wird das Bewusstsein für die Kraft der Frauen gestärkt.

Sa 12.03.2011

10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Andrea Degenhard

Akupressur – wie helfe ich mir selbst?**Kosten: 24 Euro**

Es gibt Situationen, denen man hilflos gegenübersteht. Für einige solcher Nottfälle wie Magen- Darmbeschwerden, Kreislaufschwächen, Kopfschmerzattacken u.v.a.m. hat sich die chinesische Akupressur bewährt und ist eine von Nebenwirkungen freie Alternative. Akupressur ist zur Selbsthilfe wie gemacht, weil sie zu jeder Zeit und an jedem Ort anwendbar ist. Es werden keine Hilfsmittel benötigt, außer einem: die Hände. In diesem Workshop steht die Ortung und Behandlung von ausgewählten „Meisterpunkten“ im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibutensilien.

Sa 19.03.2011

10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Ralf Hauptenthal

West Coast Swing**Kosten: 24 Euro**

Die jetzige Form des West Coast Swing ist eine Mischung aus Discofox, Salsa und Jive. Entstanden ist der West Coast Swing in den USA der 30er Jahre. Seit einigen Jahren erfährt der West Coast Swing in den Hochburgen New York und Los Angeles wieder große Beliebtheit. Auch im deutschsprachigen Raum wächst die Tanzgemeinde der hier sogenannten „Westies“. Der West Coast Swing wird vorzugsweise zu R'n'B und aktuellen Chart-Titeln getanzt. Im Workshop gibt es eine Einführung in den Basic Movement, diverse Basic-Figuren, Technik und elegante Figurenfolgen. Bitte paarweise anmelden.

Sa 26.03.2011

10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Claudia & Thorsten Krause

Neurobiologischer Stressabbau(NBSA®)**Kosten: 12 Euro**

Es ist eine einfache und wirksame Stressabbaumethode, die im Gehirn und im Körper gleichzeitig wirkt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung für Laien wird geübt, wie man „einfache“ belastende Stressthemen (wie z.B. Stress im Job; Terminhetze; Haushalt und Beruf, Alltagsstreitigkeiten; Lampenfieber etc.) abbauen kann. Psychische Gesundheit wird vorausgesetzt.

Beim „Tappen“ (leichtem Hände-Überkreuz-Schlagen auf z. B. Hinterkopf, Oberschenkel usw.) im Rhythmus der Ruhepulsfrequenz werden Stressthemen stressfrei erinnert und losgelassen. Dies wird durch gesprochene „Loslass-Sätze“: „Ich lasse los ...“ unterstützt. Es werden sofort positive Bewältigungskräfte aktiviert. Bessere Handlungskompetenz ist sofort spürbar und wird durch positive Glaubenssätze („Ich lasse zu ...“) untermauert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug

Sa 02.04.2011

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Karen Bahnen

Meditation und Neurobiologischer Stressabbau® (NBSA) für Mütter**Kosten: 12 Euro**

Im Mittelpunkt stehen Stressbelastungen von Müttern, psychische Gesundheit wird voraus gesetzt. Nach theoretischer Einführung wird geübt, wie Stress (Job, Familie, Haushalt, schlaflose Nächte, etc.) abgebaut wird. Mit Hilfe von „Tappen“ (leichtem Hände-Überkreuz-Schlagen auf z. B. Hinterkopf, Oberschenkel usw.) im Rhythmus der Ruhepulsfrequenz werden Stressthemen stressfrei erinnert und losgelassen. Dies wird durch „Loslass-Sätze“: „Ich lasse los ...“ unterstützt. Innere Aufrichtung und bessere Handlungskompetenz ist sofort spürbar und wird durch positive Glaubenssätze („Ich lasse zu ...“) untermauert.

Zum Abschluss machen wir eine Meditation, eine kleine Reise an einen Ort der Entspannung. Wir erfahren, wie jede Zelle wieder mit Energie gefüllt wird und können die Meditation dann auch zuhause machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schreibzeug

Sa 02.04.2011

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Karen Bahnen

Shiatsu**Kosten: 24 Euro**

Shiatsu ist eine Akupressur-Massage, die der Erholung und Regeneration dient. In ihr werden die alten Techniken der traditionellen japanischen Akupressur mit modernen Techniken der westlichen Massage kombiniert. In diesem Workshop werden den Teilnehmern theoretische und praktische Einblicke in die Welt des Shiatsu gegeben. Die Teilnehmer werden in die sog. Makohos (Meridiandehnungen) eingeführt und behandeln einander nach Anleitung gegenseitig.

Bitte mitbringen: gemütlche Kleidung (warme Socken), Decke und Kissen.

Sa 09.04.2011

10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Nicole Wenge

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 haben 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.

Sa 16.04.2011

10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr

Leitung: Alex Bannes

Craniosacrale Selbsthilfeübungen zur Gesundheitsvorsorge**Kosten: 12 Euro**

Die Craniosacrale Körperarbeit ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit, die Blockaden im Körper löst. Mit Hilfe einfacher Übungen aus der Craniosacral-Therapie wird erlernt, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die vorgestellten Übungen sind besonders geeignet bei Rückenproblemen und Kopfschmerzen/Migräne.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, warme Decke.

Sa 07.05.2011

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Christina Klein

Selbsthilfeübungen zur Gesundheitsvorsorge bei Schmerzen in Brust- oder Halswirbelsäule **Kosten: 12 Euro**

Viele von uns leiden unter Schmerzsyndromen oder Unbeweglichkeiten in Brust- und/oder Halswirbelsäule.

In diesem Workshop werden leichte, eingängige Übungen erlernt, die diese Bereiche mobilisieren und zu einer verbesserten Beweglichkeit führen. Die vorgestellten Übungen sind besonders geeignet zur Linderung von Rückenproblemen und Einschränkungen in der Halswirbelsäule.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine warme Decke.

Sa 07.05.2011

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Christina Klein

Dance 'N Strip Chair - finest chair moves**Kosten: 12 Euro**

Erlern werden sinnliche Dance 'N Strip-Choreographien auf, um und an einem Stuhl („Chair“). Die originalen Striptease-Bewegungen werden mit Hilfe klassischer Jazztechniken vermittelt. Chair Dance ist normalerweise ein Bestandteil einer Striptease-Choreographie, durch Filme wie Flashdance oder Videos von den Pussycat Dolls wurde Chair Dance jedoch auch außerhalb von Table Dance-Bars berühmt. Es empfiehlt sich nur einen der beiden Workshops von Henriette Meinhardt zu belegen.

Bitte mitbringen: Stuhl ohne Armlehne mit 4 Beinen (kein Klappstuhl) und einer glatten Sitzfläche.

Sa 14.05.2011

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Henriette Meinhardt

GoGo-Dance**Kosten: 12 Euro**

Bestandteile des GoGo-Dance sind Ausdruck, Animation und Freestyle in Kombination mit den typischen GoGo-Bewegungen und den Do's und Dont's. Auch die wechselnde Musik spielt eine große Rolle. GoGo-Erfahrung ist nicht erforderlich, aber Spaß an der Bewegung. Bunte Klamotten sind willkommen.

Sa 14.05.2011

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Henriette Meinhardt

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF		
Sengelmanstr. 50	Halle A	Aula im Gebäude U Sengelmanstr.
	Halle B	freistehende Halle, auf dem Schulhof U Sengelmanstr.
ALTONA		
Ankielstr. 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.
BARBEEK		
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr. Buslinie 277
Elsastraße 46		Halle im Gebäude U/S Barbek
Genslersr. 33		Halle rechts im Geb., Mittlerer Eingang auf dem Hof U/S Barbek, S Alte Wöhr
Humboldtstr. 30		freistehende Halle U Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle U Mundsburg
Rübenkamp 123		Kita Rube S Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof Buslinie 25
BERGEDORF		
Chrysanterstr. 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 Walstr. 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. U Ritterstr.
	Halle B	freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. U Ritterstr.
	Halle C	Pausenhalle: Eingang 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 Schlanckreye, rechts U Hoheluftbrücke
Bundesstr. 78		Gymnastikaal im Gebäude, 3. Etage. U Schlump
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule U Lutterothstr.
EPPENDORF		
Erikastr. 41	Halle A	Halle, zw. Nr. 47/49a, Gymn.-Alstertal, 4. Stock U Hudtwalckerstr., U Kellinghusenstr.
	Halle B	Seiteneingang, Aula, 3. Stock, rechtes Treppenhaus 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
HAMMERBROOK		
Sorbenstr. 15	Halle A	große Sporthalle links auf dem Hof U Burgstr.
	Halle B	freistehende kleine Halle U Burgstr.
Wendenstr. 164		Sporthalle: durch Torweg ca. 100 m U/S Berliner Tor, S Hammelbrook
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links U/S Berliner Tor, S Hammelbrook
HARBURG		
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9		Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße bis zum Ende gehen, dann r. Treppe hoch, wieder rechts, um ein Gebäude herum. Im Gebäude 2 Treppen hinunter gehen bis zur Halle. S Harburg Rathaus
Ellenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Buslinie: 145, 245
Kapellenweg 36		Gym-Halle im Gebäude freist. Halle

HOHENFELDE		
Hinrichsstr. 35	Halle im Gebäude	U Landwehr.
Schwanenwik 38	Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	U Uhländstr.
HORN		
Hermannstal 82	Halle A vordere Halle beim Parkplatz, Gymnasium	U Legienstr.
	Halle B freistehende Turnhalle auf dem Hof	U Legienstr.
Speckenreye 11	freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	U Horner Rennbahn
Stengelestr. 38	Halle A Gym.-Halle auf dem Hof	U Legienstr.
	Halle B freistehende Turnhalle	U Legienstr.
Weddestr. 28	freistehende Halle	U Legienstr.
HUMMELSBÜTTEL		
Ohkamping 13	freistehende Turnhalle	U Fühlsbüttel
Poppenbüttler Stieg 7	Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Buslinie 174
JENFELD		
Dringsheide 10	freistehende Halle	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		
Veermoor 4	freistehende Halle auf dem Hof	Buslinie 186
Vorhornweg 2	Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	Buslinie 22
NEUSTADT		
Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U Gänsemarkt
OTHMARSCHEN		
Hochrad 2	freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	S Othmarschen
Waltzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S Othmarschen
OTTENSEN		
Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude, Außentreppe benutzen	S Altona
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	neue Halle auf dem Hof	U Lohmühlenstr.
Holzdamms 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
Laeiszstr. 12	Halle auf dem Hof Schulhof	U Feldstr.
Fischmarkt 22	Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	U Landungsbrücken
Wohlwillstr. 46	Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U Feldstr., U St. Pauli
STIELSHOOP		
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	U Borgweg
	Halle B freistehende Halle	U Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite	U Borgweg
	Halle B Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg
Meerweinstr. 26	Aula	Buslinie 172, 173

NOCH EINFACHER ZUM TRAININGSORT?
JETZT NEU AUF **SPORTSPASS.DE**

sportspass

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 Anmeldebestätigung. Die Anmeldung sowie die Anmeldebestätigung 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-Fotoausweis (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 € 8,50 Erwachsene, € 4,40 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

Holsteiner Kamp

- € 22,50 monatlich (Nutzung des jeweiligen Krafraumes + Sauna)
- € 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-Anmeldebestätigung (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, Einsteiger-Basisangebote, 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 8,50 € 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 Aufwärmteil 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 Aufwärmteil 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 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 abkleben, 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. 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 Rezeptionistinnen 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 KRAFTRAUM: 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 1100 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



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA

Paul-Neumann-Platz 13
22765 Hamburg
Telefon: (040) 39 80 888-0
Fax: (040) 39 80 888-8

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Eingang und Parkplatz Wallstraße
Telefon: (040) 41 09 37-0
Fax: (040) 41 09 37-11

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

Montag – Freitag	9:45 - 22:30 Uhr
Samstag	9:45 - 19:30 Uhr
NEU ab 01.04.:	9:45 - 22:00 Uhr
Sonntag	9:45 - 22:00 Uhr

MONATSBEITRÄGE:

€ 8,50	Erwachsene
€ 4,40	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

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

Aus Freude am Wohnen



In der Hansestadt zu Hause!

hanseatische.de 

Hanseatische Baugenossenschaft Hamburg eG
Lämmersieth 9 - 22305 Hamburg - 040-29 90 90

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN



HAMBURG

So macht Sport Spaß, in einem Ferienhaus von DanCenter.



**5% Rabatt für
Sportspaß-Mitglieder**

Dänemark, Hausnr. 17957 10 Pers. Seite 323



**Ab 540€
die Woche.**

Surferhaus für 10 Personen, mit Surfschule in der Nähe und nur 250 m Entfernung zum Strand.

Ab und zu mal dänisch leben
visitdenmark.com 

Die erste Adresse, wenn es um Ferienhäuser geht.

Mit vielen Sport- und Freizeitmöglichkeiten aktiv entspannen:
Reservieren Sie sich Ihr Traumhaus in Dänemark.

Infos und Kataloge unter Tel.: **040-309 703 738**, im Reisebüro
oder unter **www.dancenter.de**