

SENATORIN IM GESPRÄCH

Umweltsenatorin Jutta Blankau:
Eine starke Frau im Spitzenamt

BIOBÄCKER IM TEST

Wo es gesunde und leckere
Backwaren preisgünstig gibt

SPORT + SPAß IM FREIEN

OUTDOOR - SPECIAL

REISEANGEBOTE
Sport und Spaß auch
im Urlaub? Das geht!

12

PARTYS
Aktuelle Infos zu den
sportspaß-Events

24

POETRY SLAMS
Neue junge Kultur-
Szene in Hamburg

38



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 **30.09.11**

Gutschein



Liebe Mitglieder,



Foto: Reiss

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspass e.V.

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

REDAKTION
HEY + HOFFMANN Verlag

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

REDAKTION/FOTOS
Kerstin Birk
Lena Bohnstengel
Carolin Janssen
Helen Lehmitz
Chiara Piscitelli
Yvonne Schaber
Carsten Schulz

COVERFOTO
Fotograf: Carsten Schulz
Model: Sabine Lehmann

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.

seit geraumer Zeit – leider mit steigender Tendenz – stelle ich fest, dass einige unserer Mitglieder sehr hohe oder zu hohe Erwartungen und Forderungen an unseren Verein haben. So hatten wir z.B. probeweise für eine etwas exotische Kampfsportart am Sonntagnachmittag ein Angebot eingerichtet, dieses aber nach einem Jahr aufgrund mangelnder Beteiligung (durchschnittlich kamen nur 5 Mitglieder) wieder aufgeben müssen. Statt aber vielleicht einmal zu sagen, wie toll es doch vom Verein war, über einen längeren Zeitraum eine Randsportart anzubieten, erhielt ich von den Teilnehmern einen Beschwerdebrief mit der Forderung, durch mediale Werbung für mehr Aktive zu sorgen und natürlich wollte man auch einen „besseren“ Hallentermin haben, da ja der angebotene schließlich in eine extreme Randzeit fallen würde. Da diesen Teilnehmern auch klar war, dass keine attraktiven Zeiten frei sind, wiesen sie gleich darauf hin, der Verein würde die weiblichen, fitnessorientierten Mitglieder sowieso schon bevorzugen. Mit anderen Worten: Diese 5 Mitglieder erwarteten vom Vorstand, ein bestehendes, erfolgreiches Angebot mit 20-30 Teilnehmern aufzuheben oder zu verlegen!

Ein zweites Beispiel: Einige Mitglieder glauben durch Zahlung ihres monatlichen Beitrags auch das Anrecht zu erwerben, über mehrere Stunden oder gar den ganzen Tag für private Zwecke Parkplätze in den Centern City-Nord oder Berliner Tor belegen zu dürfen. Obwohl dieses eigentlich jedem klar sein sollte, muss ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass das natürlich nicht so ist.

Und noch mein Lieblingsthema Fahrstuhl Altona: Jede Benutzung kostet viel Strom und dem Verein somit auch Geld. Vielleicht sollten die Nutzer doch noch einmal überlegen, ob das Treppensteigen nicht eine gute Gelegenheit zum Aufwärmen wäre und damit sportspass gleichzeitig finanziell entlastet werden könnte.

Ich wünsche uns allen einen tollen Sommer und den Urlaubern eine gute Rückkehr.

Frank Fischer – 1. Vorsitzender



JUTTA BLANKAU IM INTERVIEW **08**
„Frauen übernehmen mehr Verantwortung!“



OUTDOOR-SPECIAL

- Mit sportspaß im Freien unterwegs **14**
- Tipps: Hamburg Open Air-Fun **16**
- Kletterwälder im Test **18**
- Check: Welcher Fahrrad-Typ sind Sie? **20**



BIOBÄCKER IM TEST

- Die Biobäcker in Hamburg im Überblick **32**
- Frisch und knackig? Wir haben Hamburgs Biobäckern auf den Zahn gefühlt **33**
- Geheimtipp: Biobäckerei Rettungsbrot **37**

Inhalt

SPORTSPAß

- 06** Aktuelles: Infos für sportspaß-Mitglieder
- 12** Reisen: Aktuelle sportspaß-Reiseangebote nach Fuerteventura und Boltenhagen
- 23** Laufen-Spenden-Helfen: sportspaß Marathon-Team läuft für einen guten Zweck
- 24** Tequila & The Sunrise Gang: Interview zum Partygig am 10. September im Edelfettwerk
- 25** sportspaß-Sportparty: Am 17. Juni im Center Berliner Tor
- 26** Bonny Ferrer im Portrait: Latina mit Riesenstimme
- 27** Sono: Elektro-Sound-Spezialisten für die sportspaß Party

HAMBURG

- 08** Im Gespräch: Die neue Umweltsenatorin Jutta Blankau
- 14** Outdoor-Special: Sport + Spaß im Freien
- 28** Hamburg kulturell: Konzerte und Festivals
- 32** Serie "Bio boom!" Teil 4: Biobäckereien
- 38** Poetry Slams: Neue junge Kulturszene in Hamburg
- 42** Garantiert einmalig: Eigenkreationen aus dem Internet sind in

SPORTSPAß-PROGRAMM

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

UND SONST

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

48 PROGRAMMTEIL:
Alle sportspaß-Angebote

FOTOS: Schulz (2), Brotgarten-Pitzsichel (1)

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

NEU BEI SPORTSPAß

SPORTSPAß BEI HAMBURGS GROßEN KINDERFESTEN

laut und luise am 19. Juni zum Kindertag der Musik in Hamburgs schönstem Park Planten un Blumen sowie das Weltkinderfest am 18. September zum Weltkindertag in den Großen Wallanlagen – sportspaß ist wieder dabei und übernimmt einen großen Teil des riesigen Programms!

Mit unserer sportspaß-Bühne, ganz viel Musik, Bewegung und vielen Spielen machen die großen Familienfeste noch mehr Spaß! Hamburgs große Kinderfeste bieten eine wunderbare Mischung aus Musik, Spiel, Bastel- und Bewegungsstationen, die Sie und Ihre Kinder begeistern wird. Und das Schönste – wie immer ist der Eintritt frei!

laut und luise, 19.6., 13-18 h, Planten un Blumen
Weltkinderfest, 18.9., 11-18 h, Große Wallanlagen



SPORTSPAß-SPORTPARTY AM 17. JUNI

Mit vielen außergewöhnlichen Sportangeboten startet unsere Sportparty am 17. Juni ab 18 Uhr im Sportcenter Berliner Tor. Ab 22 Uhr werden Sie unser DJ sowie Cosmopauli – eine Coverband aus hervorragenden Profimusikern – mit dem Besten, was die Charts aus diesem und dem letzten Jahrzehnt hergeben, begeistern! Mehr Infos auf Seite 25.

sportspaß-Sportparty, 17.6., ab 18 Uhr, Sportcenter Berliner Tor

SPORTSPAß IN HARBURG

Es hat leider sehr lange gedauert, aber jetzt ist endlich die Genehmigung für den Umbau der Räume, die wir in Harburg gemietet haben, erteilt worden. Der Termin der Eröffnung unseres neuen Sportcenters in Harburg wird sich leider wegen des langwierigen Genehmigungsverfahrens etwas verschieben. Ob es noch in diesem Jahr etwas wird, steht noch nicht fest. Spätestens Anfang 2012 wird es sportspaß aber auch in Harburg geben! Aktuelle Informationen – nicht nur dazu – finden Sie im sportspaß-Email-Newsletter. Falls Sie diesen noch nicht erhalten, finden Sie auf der sportspaß-Homepage unter „Mein sportspaß“ und „Newsletter“ das Anmeldeformular.



FREIER ENTRITT
FÜR SPORTSPAß-
MITGLIEDER

uniscene goes moonδoo



DAS ORIGINAL JEDEN DONNERSTAG

Reeperbahn 136

FAKULSPÄT FÜR NACHTKULTUR!

www.uniscene-events.de

Sixty Club
uniscene

SENATORIN IM INTERVIEW

„FRAUEN ÜBERNEHMEN IMMER MEHR VERANTWORTUNG“

Interview: Jürgen Hering

Die neue Umweltsenatorin Jutta Blankau ist ein wunderbares Beispiel dafür, dass kluge und sehr nette Frauen es heutzutage selbst in bisher von Männern dominierten Bereichen bis in höchste Ämter bringen können. Jürgen Hering hat sie in ihrem Amtszimmer in der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt besucht.

➤ Bei der Wahlparty im Februar konnten Sie es sich noch nicht vorstellen, Senatorin zu werden. Wussten oder ahnten Sie zu diesem Zeitpunkt vielleicht doch schon, dass Sie in dieses Amt berufen werden und durften es nur noch nicht sagen?

Ich wollte nicht Sozialsenatorin werden. Mit Olaf Scholz habe ich schon seit den 70er Jahren während meiner Tätigkeit als Asta-Vorsitzende und in der Juso-Hochschulgruppe hervorragend zusammen gearbeitet. Da er wusste, dass ich nicht Sozialsenatorin werden wollte, war ich überrascht, als er mich anrief und mir doch ein Amt als Präses einer Behörde anbot. In der Position als Senatorin für Stadtentwicklung und Umwelt kann ich meine Erfahrungen und Kenntnisse aus meiner bisherigen beruflichen Tätigkeit sehr gut ein-



bringen. Deshalb habe ich ihm, nach verhältnismäßig kurzer Bedenkzeit, gern zugestimmt.

➤ **Farbbeutel auf dem Auto und ein ständig verplanter Tag durch eine Flut von Terminen sowie sehr wenig Freizeit – sehnen Sie sich jetzt schon manchmal wieder nach Ihrem früheren Leben als „Bezirksleiterin Küste“ bei der IG Metall?**

Also, das mit den Farbbeuteln hat mich tief getroffen! Ich bin immer für offene Diskussionen und Auseinandersetzungen und habe in meiner Zeit als Gewerkschafterin viel, hart, aber immer fair mit unterschiedlichen Partnern diskutiert. Und jeder, der mit mir ein Problem hat, kann kommen und dies gern mit mir direkt besprechen. Aber solch ein feiger Anschlag, wenn ich dies bei dem Angebot von Olaf Scholz schon gewusst hätte, wäre die Bedenkzeit sicher ein wenig länger ausgefallen. Einen vollen Terminplan hatte ich auch schon vorher, da hat sich nicht viel verändert.

➤ **Sie waren die erste Frau, die es geschafft hat, bei der IG Metall zur Bezirksleiterin aufzusteigen. Haben Sie schon sehr früh in der Familie gelernt, sich und Ihre Interessen durchzusetzen?**

Na, eigentlich nicht. Ich glaube, meine Schwester war in der Familie wahrscheinlich stärker als ich. Aber sicher habe ich dort gelernt, fair und offen miteinander umzugehen. Ich war während meiner Zeit an der Uni und bei den Jusos schon sehr früh politisch engagiert und habe dort sicher am ehesten gelernt, für mich, meine Ziele und Ideale einzustehen und zu kämpfen.

➤ **So eine „starke“ Frau wie Sie – kann die sich auch Schwächen leisten?**

Ja, Schwächen habe ich natürlich auch. Die gehören zu mir und weder

versuche ich sie zu verstecken, noch würde es mir gut gelingen. Häufig sind es ja – nicht nur in der Politik – die Männer, die meinen, diese nicht zeigen zu können.

➤ **Wie auch in den anderen Parteien, wird die SPD eigentlich von Männern dominiert. Weil die „Frauenquote“ aber vorzieht, dass mindestens 40 Prozent der führenden Positionen in der SPD von Frauen besetzt werden, haben es diese derzeit viel leichter als Männer an vorderster Stelle zu landen?**

Diese Quote hat sicher auch dazu beigetragen, dass jetzt viele wichtige Positionen in der SPD von Frauen besetzt werden. Denken Sie doch beispielsweise an Andrea Nahles, Hannelore Kraft, Manuela Schwesig und Andrea Ypsilanti, die in der jüngeren Vergangenheit auch in der Öffentlichkeit wesentlich das Bild der SPD geprägt haben.

➤ **sportspab hat fast sechsmal so viele Mitglieder wie die SPD in Hamburg und fast 80 Prozent davon sind weiblich sowie 47 Prozent unter 30 Jahren. Bei der SPD sind nur 31 Prozent der Mitglieder Frauen und ganze sechs Prozent aller SPD-Mitglieder in Deutschland sind unter 30 Jahre alt. Ein Engagement in der Politik scheint für junge Menschen – und besonders für junge Frauen – immer weniger attraktiv zu werden. Was könnte diesen Trend umkehren? Sie selbst haben doch eigentlich gezeigt, dass Frau, Familie, Kind und Parteiliebe zusammen passen können.**

Ja, bis in die 70er Jahre hatte die SPD einmal doppelt so viele Mitglieder wie jetzt. Und nur sechs Prozent der SPD-Mitglieder sind unter 30 Jahre alt, das kann uns nicht zufrieden stellen. Ich hoffe, dass auch die Politik der Hamburger SPD in den kommenden Jahren dazu beitragen wird, dass



für die „Neue Mitte Altona“ war bei meiner Amtsübernahme schon weit fortgeschritten. Für den Bebauungsplan ist der Bezirk zuständig. Aber auch hier werde ich mich für die Schaffung von bezahlbaren Wohnungen mit Flächen für die Freizeitnutzung einsetzen.

➤ Können Sie sich vorstellen, Sportvereine künftig stärker in Planungsprozesse einzubinden?

Dies ist sicherlich denkbar, aber wegen der stark differierenden Interessen vom Leistungs- bis zum Freizeitsport sicher nicht einfach. Gelingen ist beispielsweise die Skate- und Radstrecke, die in Wilhelmsburg im Rahmen der IBA von Anfang an geplant wurde und den Freizeit- und Leistungssport berücksichtigt.

junge Frauen mit Familie entlastet werden und dann auch mehr Zeit haben, um sich politisch zu engagieren. Mehr Kindergarten- und Betreuungsplätze, die auch für junge Familien bezahlbar sind, werden hoffentlich auch hier eine positive Entwicklung bewirken. Eine Signalwirkung sollte auch haben, dass fast die Hälfte der Senatorenposten im Senat durch Frauen besetzt worden sind. Auch innerhalb der SPD in Deutschland werden die Frauen in höheren Positionen immer zahlreicher und auch nach Außen deutlich sichtbarer. Aber auch das Engagement der Menschen hat sich stark verändert. Viele wollen sich nicht mehr ständig in einer Partei organisieren und arbeiten, sind aber gern bereit, sich sowohl zeitlich flexibel und begrenzt sowie für eine ihnen wichtige Sache einzusetzen.

➤ Bei großen Bauprojekten – wie in der Hafencity – ist bisher immer nur Wert darauf gelegt worden, die städtischen Grundstücke so teuer wie möglich zu verkaufen.

Für Flächen, auf denen Sport betrieben werden kann, war deshalb kein Platz vorgesehen. Gebaut wurden dann hauptsächlich teure Büros und Luxuseigentumswohnungen. Ändert sich das jetzt und können Sie bei zukünftigen Projekten, auch bei der jetzt schon weit fortgeschrittenen Planung für die Bebauung des Bahngeländes in Altona, noch etwas tun, um die für alle Bewohner dieser Regionen extrem wichtigen Sportmöglichkeiten zu schaffen?

Ja, in der Hafencity hat der alte Senat außer beim Bau einer Schule mit wenigen Sportmöglichkeiten hauptsächlich darauf geachtet, dass durch die Grundstücksverkäufe so viel Geld wie möglich in die Kasse kam. Wir möchten zukünftig auch für normale Einkommensgruppen bezahlbaren Wohnraum entstehen lassen. Auch für die Freizeitgestaltung von Kindern und Erwachsenen sollte es ausreichende Möglichkeiten geben. Die Planung



JUTTA BLANKAU

wurde 1954 in Hamburg geboren. Hier studierte sie Geschichte, Politik und Jura. Sie ist verheiratet und hat ein Kind. Politisch Interessierte wissen, dass sie von 2002 bis 2006 stellvertretende Landesvorsitzende der SPD in Hamburg war. Bundesweit bekannt wurde sie, als sie Anfang 2005 die Nachfolgerin von Frank Teichmüller als Bezirksleiterin der IG Metall wurde und damit zur ersten Frau, die es geschafft hat, in der IG Metall diese wichtige Position einzunehmen. Seit März 2011 ist sie Senatorin.

FOTOS: SCHULZ



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.



16. - 26. JANUAR 2012

10 TAGE SPORTSPASS AUF FUERTEVENTURA

Jetzt können Sie besonders günstig einen Urlaub mit viel Sport und noch mehr Spaß auf Fuerteventura erleben! Vom 16. bis 26. Januar 2012 fliegen wir mit einer großen Gruppe von Mitgliedern und Trainern nach Fuerteventura. Genießen Sie dort den wunderbaren, kilometerlangen Sandstrand und die herrliche Lage des Maritim-Hotels im Süden der Insel – zwischen der Costa Calma und Jandia.

➤ HOTEL

Wir wohnen im modernen 4-Sterne Hotel Maritim Esquinzo Beach. Eine weitläufige, wunderschöne Anlage oberhalb des Esquinzo-Strands. Es erwartet Sie jeden Tag ein abwechslungsreiches Sportangebot mit unter anderem Pilates, Dance, Beach-Volleyball, Aqua-Gymnastik, BBRP oder Rückengym.

➤ KOSTEN

Für den Flug mit TuiFly inkl. sämtlicher Gebühren, Transfer zum/vom Hotel, 10 Übernachtungen im DZ (EZ + 100 Euro) des Maritim Hotels mit Frühstücks- und Abendbuffet sowie dem tollen sportspaß-Sportangebot und einem sportspaß-T-Shirt zahlen Sie nur 735 Euro, wenn Sie bis zum 31. August 2011 buchen, ab dem 1. September dann 759 Euro. Für Nicht-sportspaß-Mitglieder kostet es jeweils 30 Euro mehr.

Die Buchungsunterlagen erhalten Sie an den Rezeptionen der Sportcenter oder per Email unter info@sportspass.de.



FOTOS: isabphoto (f)

SONNE, OSTSEESTRAND UND SPORTSPASS

BOLTENHAGEN VOM 23. – 25. SEPTEMBER

Mit sportspaß fahren Sie vom 23. bis zum 25. September in eines der schönsten Seebäder. Hier können Sie in einem erstklassigen 4-Sterne Hotel ein sportliches, spaßiges 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 Bioland geprüfter Produktion. Genießen Sie ein Wochenende an der Ostsee mit einem vielseitigen sportspaß-Fitnessprogramm, wie Cardio- und Aqua-Fit, Stretching, Entspannung, Workout und Joggen/Walken am Strand.

Die Buchungsunterlagen erhalten Sie an den Rezeptionen der Sportcenter oder per Email unter info@sportspass.de.

➤ LEISTUNGEN

sportspaß-Fitnessprogramm
2 x Übernachtung im DZ mit
Frühstücksbuffet und Vollpension
Nutzung von Fitnessraum, Dach-
pool und Sauna

➤ KOSTEN

231 Euro im Doppelzimmer und
261 Euro im Einzelzimmer, für nicht
sportspaß-Mitglieder jeweils 30
Euro mehr.



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

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

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

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

Neugierig geworden? Rufen Sie uns an oder bestellen Sie im Internet den Gesamtkatalog:
VTF-Bildungswerk | 040/41908-246 | arens@vtf-hamburg.de | www.vtf-aktivprogramm.de





OUTDOOR-SPECIAL – TEIL 1

MIT SPORTSPASS IM FREIEN UNTERWEGS

Trainer Christoph (rechts) gab das Tempo vor

Frische Luft und Sonnenschein sind gesund – ein durchschnittlicher Tag aber spielt sich größtenteils drinnen ab: zu Hause, im Auto, bei der Arbeit, beim Einkaufen. Das zu ändern ist schwierig – zum Glück gibt es ja immer auch noch ein bisschen Freizeit und in der schlage ich jetzt zwei Fliegen mit einer Klappe, indem ich den Sport einfach ins Freie verlege!

Text: Kerstin Birk

MITTWOCH, 18:15 CITY NORD

Meine Laufschuhe konnten es heute Morgen gar nicht glauben, als ich sie in die Tasche packte, schon lange hatten wir nichts mehr zusammen unternommen. Das soll anders werden! 10 Minuten vor Beginn komme ich in die Centerlobby: da drüben, die Frau könnte auch raus wollen. Ich frage einfach nach – Treffer! Sie heißt Claudia und wir kommen sofort ins Gespräch. Die junge Frau neben uns schaltet sich ein, sie will auch mitlaufen. Ich fühle mich wohl in dieser Gesellschaft. Am Tresen stehen zwei Männer, die sehen auch nach

Outdoorsport aus. Es sind Florian und Christoph, der Trainer.

Die Luft draußen ist herrlich, das Wetter auch und das Tempo geht gleich ziemlich zügig los für meinen Geschmack. Christoph fragt, ob wir Mädels uns schon länger kennen. „Ja“, sag ich, „fünf Minuten!“ Alle lachen, Florian sagt etwas über die Verbindungskraft von gemeinsamen Interessen – Recht hat er! 5 Minuten später: Die Gespräche sind mittlerweile weitestgehend verstummt, die Sympathie läuft mit. Trotz des für mich ganz ordentlichen Tempos fühle ich mich wohl, Seitenstiche sind

also erst mal nicht zu befürchten, gut! Da wirft Florian einen Blick auf seine Hightech-Uhr. „1,8 Kilometer haben wir jetzt“, sagt er – oha, das fühlt sich für mich aber schon länger an. Zum Glück empfinden die anderen das anscheinend ähnlich, das beruhigt ein bisschen. Trotzdem, bis zur Hälfte ist es noch ein Stück. Eine Ehrenrunde um das Planetarium – dann außen rum um das Jahnstadion. Diesen Teil vom Stadtpark sehe ich gerade zum ersten Mal, allein deswegen hat sich die heutige Runde für mich schon gelohnt.

Wir sind jetzt auf dem Rückweg, hier kenn ich mich aus und weiß ganz genau, dass wir, wenn wir an dieser Kreuzung geradeaus laufen, schon fast da sind – Christoph läuft rechts. Na gut, hinterher! Auch die nächste Möglichkeit zum Abkürzen passieren wir ungenutzt, unsere Route führt uns genau auf den Weg, den wir auch kamen. Zumindest ist das Ende jetzt nahe und zwar in jeder Hinsicht. Ich schaffe es! 6,5 Kilometer in 45 Minuten – wow! Mein Kopf glüht, gleichermaßen vor Anstrengung und vor Freude! Das ist schon ein Unterschied zu dem, was ich mir alleine erlaufe. Es stimmt also alles, was immer über Gruppendynamik, Leistungssteigerung und Motivation gesagt wird. Ich komme wieder, keine Frage!

SONNTAG GEMÜTLICHE 1. MAI-RADTOUR

1. Mai, das Wetter ist super, sonnig und frisch, da fällt das frühe Aufstehen leicht. Um 10 Uhr ist Treffen am sportspass Center Billstedt – 26 weitere Mitglieder wollen auch auf die 40 Kilometer lange Radtour an der Bille entlang. Damit hatte ich nicht gerechnet. Das sei noch gar nichts, werde ich sofort aufgeklärt,



Autorin Kerstin auf gemütlicher Radtour

den Sonntag davor waren es 50! Einige davon haben auch heute wieder ihren Drahtesel ausgestattet, man kennt sich schon untereinander, es wird viel geschertzt.

Einmal links, zweimal rechts und da sind wir auch schon im frischen Frühlingsgrün unterwegs. In sehr gemütlichem Tempo geht es in Richtung Öjendorfer See. Es ist wunderschön hier! Memo an mich selbst: Wiederkommen mit Badesachen, wenn es wärmer ist! Ich bin mittlerweile in ein Gespräch vertieft mit Werner. Er ist sportspass-Touren-Wiederholungstäter, seine Begeisterung kann ich gut verstehen. Die Zeit vergeht wie im Fluge und sehr angenehm. Wir finden immer einen Bachlauf, an dem wir radeln können, die Wege sind sehr gut befestigt und führen uns in die Boberger Niederung. Bei der Wanderdüne machen wir eine Pause. Wir sitzen und stehen in kleinen Gruppen zusammen und unterhalten uns, genießen die Sonne, die Sylt-Optik und die Weintrauben, die ein Mitradler ausgepackt hat. Die Segelflieger kreisen über uns,

die Stimmung ist sehr freundschaftlich. Wenige Minuten später treten wir gut erholt wieder in die Pedale und fahren einige Schlenker durch die herrliche Landschaft hier. Ich unterhalte mich mit Stefan und es stellt sich heraus, dass wir einmal Nachbarn waren, die Welt ist ein Dorf!

Mittlerweile sind wir am Naturschutz Informationshaus Boberger Niederung angekommen. Bis hierhin haben wir gut 25 Kilometer zurückgelegt. Bei einer Tasse Tee rieche, taste und höre ich mich mit ein paar Mitradlern durch die Flora und Fauna dieses besonderen Naturraumes. Die Gruppe setzt sich wieder in Bewegung, es geht die Bille entlang, eine tolle Strecke. Meine Laune ist super, ich fühle mich wohl in dieser Gruppe und könnte noch ewig so weiter radeln – aber dieser Ausflug ist nur einer meiner heutigen Aktivitäten und so trenne ich mich an der S-Bahn-Station Mittlerer Landweg von den anderen und mache mich herrlich entspannt auf den Weg nach Hause. Bis zum nächsten Mal!



Und die Sonne lockt...
Schluss mit dem Stubenhocken

OUTDOOR-SPECIAL – TEIL 2

HAMBURG OPEN AIR-FUN

Endlich! Die Temperaturanzeige auf dem Thermometer klettert immer höher, die Sonne lacht – Schluss mit dem Stubenhocken, dort sitzen wir früh genug wieder. Jetzt heißt es erst mal: Nix wie raus! An der Elbe liegen oder Grillen im Stadtpark ist da schon mal ein guter Anfang. Hamburg lockt darüber hinaus aber noch mit vielen weiteren, actionreichen Outdooraktivitäten.

Text: Kerstin Birk



TIPP 1 WASSERSKI

Genau die richtige Temperatur für Wasservergnügen, aber Schwimmen ist zu langweilig? Die Lösung gibt's in Harburg, genauer: Beim Wasserskilift am Neuländer Baggerteich. Eine tolle Abkühlung mit Fitnesscharakter! Leihmaterial und Neoprenanzüge gibt's bei Bedarf dazu, Ausreden gibt es keine! Und wer nicht so gerne nass wird, der guckt einfach von der Terrasse aus zu! Übrigens: auch in Pinneberg geht es rund! www.wasserski-pinneberg.de

Wasserski Hamburg, Am Neuländer Baggerteich 3 (Neuland), Mo bis Fr: ab 12 h, Sa bis So: ab 10 h (Mai-Oktober), 11-35 €, T: 303858-0, W: wasserski-hamburg.de



TIPP 2 STAND UP PADDELN

Aufrecht stehend auf einem Surfboard in See stechen – das nennt sich Stand Up Paddeln und ist absolut angesagt! Balance, Beine und der gesamte Oberkörper werden so trainiert. Seit Mai gibt es das Aloha-Feeling auch auf dem Stadtparkbadsee. Immer mittwochs kann hier reingeschnuppert werden, Material und Trainer gibt's dann für 20 Euro dazu. Unbedingt anmelden!

SUP-Center Hamburg, im Stadtparkbad Hamburg (Barmbek), Mi, Do, Fr: ab 16 h, Sa bis So: ab 10 h, ab 10 € T: 28515996, W: supcenter-hamburg.de

TIPP 3 BOBERGER WANDERDÜNE

Syltfeeling direkt vor der Haustür, umgeben von schönster Heidelandschaft und mit Segelflugplatz gleich nebenan. Unbedingt auch am Boberger See vorbeischaun, der lädt zu einem erfrischenden Bad ein. Wissenswertes über diesen einzigartigen Naturraum gibt es im Naturschutz-Informationshaus der Stiftung Naturschutz. Danach geht's mit geschärften Sinnen auf Entdeckungstour.

Naturschutzinformationshaus „Boberger Niederung“, Boberger Furt 50 (Boberg), Mi+Do bis 13 h, Fr bis 14 h, Sa+So 12-17 h, T: 73931266, W: stiftung-naturschutz-hh.de

TIPP 4 SLACKLINE

„Das kann doch nicht so schwer sein,“ denkt man sich – die ersten Gehversuche auf der Slackline überzeugen einen aber schnell vom Gegenteil. Gleichgewicht, Koordination und Konzentration braucht es, um diese Herausforderung zu meistern. Extra-Tipp für heiße Tage: spannen Sie die Linie einfach mal über Wasser! Unendliche Möglichkeiten mit Mehrwert für alle Sportarten, bei denen es auf gute Körperbeherrschung ankommt.

Slacklines inklusive Baumschutz gibt's ab 69 €, z.B. bei www.slackliner.de



FOTOS: Wasserski Hamburg (1), istockphoto (3), fotolia (1)



Perspektivenwechsel: Hamburg vom Wasser aus entdecken!

TIPP 5 BOOT FAHREN

Hamburg wird auch das Venedig des Nordens genannt. Viele Brücken, viel Wasser und unzählige Routen auf der Hamburger Wasserkarte wollen Sie verzaubern. Wer kein eigenes Wassergefäß hat, der kann sich unkompliziert eines leihen. Besonders günstig für sportspaß-Mitglieder: Der Barca-Bootsverleih. Zwei Stunden Boot fahren – nur eine bezahlen mit dem sportspaß-Mitgliederausweis. Rund um Hamburg gibt es auch viele Kanu- und Kajakverleihfirmen an Flüssen wie Seeve, Stör, Ilmenau oder Luhe, die wunderbare Möglichkeiten für Tages- oder Wochenendtouren bieten. Ein Kajak kostet ab 20 Euro pro Tag plus Transport. Infos gibt's im Internet unter kanu-base.de oder kanu-fertig-los.de.

Barca Bootsverleih, An der Alster 67a (St. Georg), Mo-Fr ab 11 h, Sa+So ab 10 h, ab 16 € pro Stunde T: 24859736, W: barca-hamburg.de

TIPP 6 GOLFFIEBER

Was ist dran am Boomsport Golf? Finden Sie es einfach selbst heraus. Golf für alle! Zum Beispiel bei Red Golf in Moorfleth. Jeden Sonntag gibt es ein kostenloses Schnupperrunden – und wer auf den Geschmack gekommen ist, der kann in Anfänger- und Aufbaukursen die Kunst von der Pike auf erlernen. Auch gut: Schnupperrunden auf der Golf Range Oststeinbek. 2 Stunden unter Anleitung in kleiner Gruppe golfen für 19 Euro, Ausrüstung inklusive. Am Besten gleich anmelden unter hamburg-oststeinbek.golfrange.de.

Red Golf Hamburg-Moorfleth, Vorlandring 16 (Moorfleth), täglich ab 8 h, Mitgliedschaft ab 19 €, T: 788772-0, W: redgolf.de

OUTDOOR-SPECIAL – TEIL 3

MEIN FREUND, DER BAUM!

Wir wollen hoch hinaus und unsere Grenzen erleben – kurz: in den Hochseilgarten! Mut, Selbstvertrauen, Balance, Risikobereitschaft und Motorik sind gefragt, um dem Alltag einfach einmal davonzusteigen. Möglichkeiten dazu gibt es viele im Hamburger Umland. Wir haben drei davon einem Praxistest unterzogen.

Text: Kerstin Birk

HOCHSEILGARTEN KIEKEBERG



Schön ist 's hier! Wir sind im Rosengarten, in unmittelbarer Nachbarschaft des Freilichtmuseums Am Kiekeberg und des Wildparks Schwarze Berge. Hier kann man sehr gut einen

ganzen Tag verbringen. Die Tiere müssen heute allerdings warten, wir sind schließlich zum Klettern da. Also, los gehts! Einen niedrigen Parcours zum Einstieg gibt es hier nicht, wir gehen gleich hoch auf etwa vier Meter. Die Seilbrücken sind sehr abwechslungsreich und teilweise ziemlich anspruchsvoll, Langeweile kommt hier garantiert nicht auf. Dank eines abfallenden Berghanges befinden wir uns plötzlich 13 Meter hoch über dem Boden und ein leichter Wind lässt die Hindernisse schwanken. Das kribbelt wie verrückt, toll! Der knapp 500 Meter lange Parcours ist zweigeteilt, Ausstiegsmöglichkeiten gibt es immer wieder. In der Mitte können die ganz Abenteuerlustigen mit dem Flying Fox eine 71 Meter lange Seilbahnfahrt erleben. Der Preis ist fair, jeder ab 10 Jahren bezahlt hier sein Alter in Euro – bis maximal 15 Euro.

- ★★★★☆ Preis / Leistung
- ★★★★☆ Parcours
- ★★★★☆ Lage
- ★★★★☆ Fazit

Hochseilgarten Kiekeberg, Am Kiekeberg 5 (Rosengarten),
täglich 10-19 h (März – Oktober), maximal 15 €, T: 74325589,
W: hochseilgarten-kiekeberg.de



Auf dem besten Weg zu Natur
und Adrenalin pur! Unsere
Prognose: Es geht aufwärts!

HOCHSEILGARTEN GEESTHACHT

Es ist Samstag nachmittag und trotzdem nicht überlaufen – das geht gut los! Wir starten im Aufwärm- und Gewöhnungsparcours, dann geht es hoch in die Wipfel, auf die lange 53-Plattformen-Strecke. Die Seilbrücken variieren hier nicht so sehr, aber das zügige Durchklettern ohne größere Wartepausen versetzt uns in einen richtigen Kletterflow. Quasi ganz nebenbei werden wir so auch fast unbemerkt in die zweite Etage geführt – und es ist gar nicht schlimm, im Gegenteil! Auf der Extremroute, geeignet ab 1,65m Körpergröße, sind die Seilbrücken spannender, da gibt 's Adrenalin satt! Unser Highlight aber ist der Monkey Trail. Hier kann man mit Hilfe von Klettergriffen – und durch einen Partner gesichert – Bäume erklimmen. Erstaunlich, was eine Glocke in 15 Metern Höhe für eine Anziehungskraft

FOTOS: Kletterwald Hamburg (2), Kiekeberg (1)

ausübt. Das Händezittern hinterher ist beeindruckend, das Grinsen im Gesicht auch! Ganz nah am Boden und trotzdem höchst anspruchsvoll ist die Slackline, die gleich daneben gespannt ist. Alles darf man nutzen für 18 Euro Eintritt – und zwar den ganzen Tag. Wer zwischendurch eine Pause braucht, der kühlt sich am nahen Elbstrand ab, bespielt den nagelneuen Spielplatz auf der riesigen Spielwiese oder grillt sich ein Würstchen auf dem Grillplatz. Den sollte man aber vorher reservieren.

- ★★★★☆ Preis / Leistung
- ★★★★☆ Parcours
- ★★★★☆ Lage
- ★★★★☆ Fazit

Hochseilgarten Geesthacht, Elbuferstraße (Geesthacht), Di-So ab
10 h, 12-18 €, T: 04152/907792, W: hoga-hochseilgarten.de

KLETTERWALD HAMBURG



Der Kletterwald Hamburg liegt direkt an der U1-Station Meisdorfer Weg. Hier locken sechs Parcours in zwei bis acht Metern Höhe, die sich harmonisch in den lichten Laubwald einfügen.

Sie variieren in Höhe, Länge und Schwierigkeit und sind nach Körpergröße eingeteilt. Das Expoglider-Sicherungssystem garantiert, dass man vom Anfang bis zum Ende jeder Strecke durchgehend gesichert ist. Überholen oder jemanden vorlassen ist dadurch allerdings nicht möglich, hier geht es nur in eine Richtung! Die Seilstrecken sind sehr originell und abwechslungsreich, davon sollte man sich keine entgehen lassen. Wobei, die schwere Mount-Everest-Route haben wir uns doch lieber fürs nächste Mal aufgehoben. Da es hier immer sehr gut besucht ist, gibt es viele Wartepausen. Gruppen sollten sich auf jeden Fall anmelden, wenn sie hier klettern wollen. Die Karten sind mit 24 Euro pro Erwachsenen verhältnismäßig teuer und zeitlich auf 2,5 Stunden begrenzt. Dafür gibt es hier die Schlechtwetteralternative inklusive: bei starkem Regen geht es einfach in den 15 Minuten entfernten INDOO-Spielwerk.

- ★★★★☆ Preis / Leistung
- ★★★★☆ Parcours
- ★★★★☆ Lage
- ★★★★☆ Fazit

Kletterwald Hamburg, Meisdorfer Weg 122-128 (Volksdorf),
täglich 10-20 h, 18-24 €, T: 04102/200919, W: kletterwald-
hamburg.de

DIE ALTERNATIVEN

➔ Hochseilgarten Heist, Schlackenweg, 25492 Heist, Zeiten täglich unterschiedlich, aber immer 14-18 h (März – Oktober), 14-18 €, T: 04122.8449173, W: hochseilgarten-heist.de

➔ Kletterpark Aumühle im Sachsenwald, Am Museum 2, 21521 Aumühle, Di-Fr ab 14 h, Sa + So ab 10 h (April – Oktober), 8,50-25 €, T: 04104.9071511, W: schnurtracks-kletterparks.de

➔ Hochseilgarten Lütjensee, Sieker Landstr., 22952 Lütjensee, täglich 10 h – mind. 17 h (April – Oktober), 8-21 €, T: 04155.4998006, W: hochseilgarten-luetjensee.de

OUTDOOR-SPECIAL – TEIL 4

SERVICE: “WELCHES FAHRRAD PASST ZU MIR?”

Unser zweirädriger Freund hat wirklich das Zeug zum Superstar: umweltfreundlich, unkompliziert und unschlagbar gesund – drei gute Gründe dafür, sich freudig in den Sattel zu schwingen. Gerade in der Stadt ist es zudem super praktisch: die lästige Parkplatzsuche oder das Warten auf öffentliche Verkehrsmittel entfällt und viel länger braucht man auch nicht, wenn überhaupt!

Text: Kerstin Birk



Fest im Sattel und richtig gut drauf!

Vor allem aber macht es Spaß, denn durch die gleichmäßige, körperliche Belastung werden Endorphine freigesetzt, und die heben unsere Laune. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass wir auf dem richtigen Rad sitzen. Doch welches Rad ist für welchen Einsatz am besten?

DAS MOUNTAINBIKE – KURZ MTB

Sofort zu erkennen an den massiven Reifen, dem stabilen Rahmen, dem geraden Lenker. Vorteil: Sehr gute Bremsen, gut gefedert, extrem robust. Dieses Rad macht so schnell nichts kaputt, ideal für unebenes und bergiges Gelände. Nachteil: Die breiten Reifen machen es schwerfällig auf Asphalt und in der Grundausführung wird es meistens ohne Licht, Klingel und Schutzbleche verkauft, also nicht verkehrstauglich.

Fazit: Toll als Sportgerät für rasante Fahrten über Stock und Stein – für den Alltag und als Stadtrad nicht ideal.

DAS TREKKINGRAD

Nicht so massiv wie ein Mountainbike, trotzdem robust und auch für längere Strecken geeignet. Vorteil: Der Allrounder! Ob Stadt oder Land, Asphalt oder Schotter, dieses Rad fühlt sich überall wohl und verzeiht auch mal einen Kantstein. Nachteil: Wenn es öfter mal richtig zur Sache geht, nicht stabil genug.

Fazit: Sportlichkeit trifft Komfort – wer nur ein Rad haben will, der ist hier richtig.

DAS CITYBIKE

Kein Schnickschnack, aber alles, was es braucht für den Einsatz in der Stadt. Vorteil: Gut und günstig! Unkompliziert. Die rückenfreundlichste Sitzposition. Nachteile: Sehr reduzierte Ausstattung, nicht sehr vielseitig.

Fazit: Super in der Stadt – aber nichts Besonderes. Wer's gern etwas sportlicher mag, nimmt lieber ein Trekkingrad.

DAS RENNRAD

Die Straße entlang fliegen, tief über den Lenker gebeugt und schnell wie der Wind. Vorteil: Schlank, leicht und sehr schnell, toll für Team-Fahrten. Nachteil: Durch die dünnen Felgen nur auf ebenem Asphalt zu fahren, die Haltung ist nichts für Rücken-geschädigte!

Fazit: Rennräder sind hochspezialisierte Sport- und Trainingsgeräte und versetzen den ambitionierten Fahrradfahrer in einen Geschwindigkeitsrausch. Für den Alltag sind sie aber ungeeignet.

DAS CRUISER-BIKE

Eine Hommage an die 50er: geschwungener Rahmen, dicke, weiche Reifen – ein Genussrad, auch fürs Auge. Vorteil: Gute Polsterung bei Fahrten über unebene Strecken, rückenfreundliche Sitzposition, auch auf nassem Sand gut zu fahren. Nachteil: Eher ungeeignet, sobald ein wenig Aktion gefragt ist.

Fazit: Für alle, die in einem Fahrrad mehr als ein Sportgerät oder Fortbewegungsmittel sehen.

DAS ELECTRO-BIKE

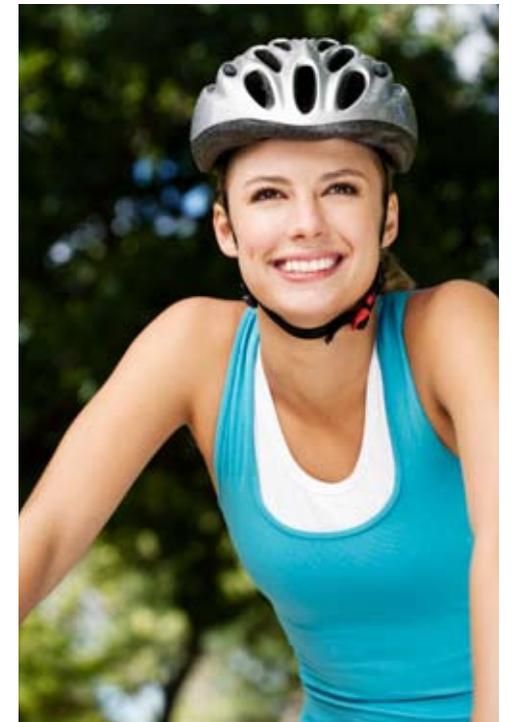
Sie wiegen mehr als ein normales Rad, haben dafür aber den Rückenwind eingebaut. Vorteil: Hier muss keiner schwitzen. Nachteil: Man bringt sich um die positiven Effekte des Selberstrampelns.

Fazit: Eigentlich kein richtiges Fahrrad, aber für wenig bewegungs-freudige sowie Ältere oder gesundheitlich Beeinträchtigte eine schöne Alternative.

Dies ist natürlich nur eine grobe Einteilung, ein Fahrrad besteht schnell aus über 1000 Einzelteilen und jedes davon beeinflusst das Fahrverhalten und –gefühl. Veränderungen der einzelnen Komponenten bieten unendliche Möglichkeiten, um den Fahrspaß zu optimieren. Richtige Fahrradenthusiasten stellen sich ihr Bike sogar komplett selbst zusammen.

Bei der Frage, ob das gute Stück besser online oder im Laden gekauft wird, muss jeder für sich selbst entscheiden, was ihm wichtig ist. Es gibt Argumente für beides: Der Online-Shop kann oft mit einer großen Auswahl punkten und lockt mit wahren Schnäppchen. Dafür muss man sich selbst aber sehr gut auskennen und erlebt unter Umständen trotzdem nachher eine böse Überraschung bei Lieferung. Auch handwerkliches Geschick ist gefragt, in den allermeisten Fällen

FOTOS: iStockphoto (2)



Immer ein Thema, wenn's um das Fahrrad geht: der Helm. Dazu nur so viel: Das größte Risiko beim Radfahren sind schwere Kopfverletzungen. Dabei kommt es nicht auf die Geschwindigkeit an, schon wer an der Ampel aus dem Stand umkippt, riskiert ohne Helm fatale Folgen. Also, die Eitelkeit bezwingen, den Kopf schützen und mit gutem Beispiel vorangehen – und wenn das erst mal alle machen, dann fällt der Helm auch gar nicht mehr auf.

ist das gute Stück maximal vormontiert. Beratung und technisches Know How gibt's im Fahrradladen selbstverständlich gratis und auch Probefahrten gehören hier zum Service. Man kann verschiedene Modelle direkt vergleichen und auch noch nach dem Kauf auf Hilfestellung zählen. Dieser Service hat natürlich eventuell seinen Preis. Der Laden trifft zudem seine Vorauswahl, wer also etwas Spezielles möchte, muss unter Umständen länger suchen. Kein Rad, aber Lust, sofort in die Pedale zu treten? Das geht! Einfach registrieren auf stadtrad.hamburg.de und losfahren!

OUTDOOR-SPECIAL – TEIL 5

TIPPS FÜR DIE FAHRRAD-TOUR

Das richtige Fahrrad ist gefunden, es kann also losgehen. Hoch zu Drahtesel erobern wir das Hamburger Umland.

Text: Kerstin Birk



HISTORISCH DURCH DIE VIERLANDEN CA. 35KM

S-Bahn Station Bergedorf – es geht los in die Vierlanden. Wir halten uns links und erreichen nach wenigen hundert Metern das Bergedorfer Schloss aus dem 13. Jahrhundert. Lust auf einen Museumsbesuch, bevor es weitergeht? Auf dem Curslacker Deich radeln wir entlang der Dove Elbe mit ihren zahlreichen Sportboothäfen nach Curslack. Hier kann man den fast 500 Jahre alten Bauernhof „Riekhäus“ erkunden. Doch auch neuere Geschichte finden wir auf unserer Tour, die uns jetzt nach Neuengamme führt. Dort gibt es die KZ-Gedenkstätte Neuengamme. Wir erreichen die Elbe und radeln stromabwärts auf dem Kirchwerder Elbdeich, vorbei am Zollenspieker Fährhaus. Rechts führt der ehemalige Bahndamm der alten Vierländer Eisenbahn nach Kirchwerder. Hier gibt es herrliche Bauernhöfe und zahlreiche Gewächshäuser zu sehen. Nach der Überquerung der A25 biegen wir links ab auf den Brooktordeich und radeln zurück ins Bergedorfer Zentrum und zur S-Bahn.

VIEL WASSER VON HAMBURG NACH STADE CA. 50KM

Die mittelalterliche Hansestadt Stade ist herrlich am Rande des Alten Landes gelegen und immer einen Besuch wert. Wir radeln parallel zur Elbchaussee an der Elbe entlang, genießen den Blick auf den Hafen und das Wasser. Beim Elbfähranleger Teufelsbrück setzen wir mit der HVV-Hafenfähre Linie 73 nach Finkenwerder über. Wir folgen dem Fluss immer entlang der Deiche auf größtenteils gut befestigten Wegen. Apfelplantagen, eine alte Windmühle und ein Leuchtturm erfreuen hier unser Auge. Die Landschaft allein ist den Ausflug schon wert, immer wieder laden malerische Buchten zu einer kleinen Pause ein. Für eine Abkühlung bieten sich dann die breiten und feinen Sandstrände wenige Kilometer vor den Toren der Stadt an. Von hier aus sind es noch etwa vier Kilometer bis in das Zentrum Stades.

Ein kleiner Spaziergang durch die Innenstadt mit ihren historischen Gassen und Fachwerkhäusern rund um den Hansehafen mit seinem charakteristischen Holztrekkran rundet unseren Tagesausflug ab. Zurück gehts mit der S3.

Mehr tolle Radtouren in alle vier Himmelsrichtungen gibt's kostenlos unter www.hamburg.de oder www.hamburg-tourism.de. Und wen es in die Ferne zieht, dem empfehlen wir die Homepage des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs unter www.adfc-tourenportal.de.



FOTOS: schulz (1), lareck (1)

MARATHON FÜR DEN GUTEN ZWECK

LAUFEN- SPENDEN- HELFFEN

Einen Marathon mitlaufen kann nicht jeder. Dabei noch etwas Gutes für andere tun und während des Laufens schwere Eimer tragen schon gar nicht. 10 Hobbyläufer von sportspaß machen am 22. Mai beim Hamburg Marathon für die Stiftung phönixiks mit und sammeln dabei Geld für krebskranke Kinder und ihre betroffenen Familien.

Text: Chiara Piscitelli

leicht verschwitzt, aber so frisch, als wären sie nur eine Runde um den Häuserblock gejoggt: So begegnet mir die sportspaß-Läufergruppe nach ihrer Trainingsrunde durch den Stadtpark im sportspaß-Center City Nord. Gut trainiert müssen sie ja schließlich sein, wenn sie am 22. Mai beim Haspa Marathon Hamburg laufen wollen. „Wir treffen uns normalerweise zwei Mal die Woche, aber vor dem Marathon trainieren wir natürlich ein wenig mehr“, erzählt mir Rainer, 3. Vorsitzender von sportspaß und leidenschaftlicher Läufer. Für diesen Marathon hat sich die Gruppe ein besonderes Ziel gesetzt, denn sie wollen möglichst viele Spenden für die Stiftung phönixiks zusammenkriegen. Die Einrichtung wurde 1986 von Christl Bremer gegründet und seitdem finden dort Familien mit krebskranken Kindern oder Eltern



und Familien, die krebskranke Angehörige verloren haben, Unterstützung. Die Beratungsstelle finanziert sich nur aus den durch die Stiftung eingenommenen Spenden, so dass die Betreuer den Familien kostenlos zur Verfügung stehen können. Seit nun über 20 Jahren helfen ehrenamtliche Spendenläufer, möglichst viel Geld zusammenzukriegen und laufen jedes Jahr mit bunten T-Shirts und Eimern in der Hand die Marathon-Strecke. So werden die Läufer schon von weitem von den Zuschauern erkannt und gehören traditionell zu jedem Hamburg Marathon. Seit 10 Jahren läuft Rainer Steenbuck bereits für die Stiftung phönixiks beim Marathon mit und stellt jedes Jahr eine Läufergruppe zusammen. Angefangen hat alles mit einem Bekannten, der die Stiftung kannte und Rainer auf den Spendenlauf aufmerksam gemacht hat. Das sportspaß-Laufteam ist international und von 23 bis 60 Jahren sind Männer und Frauen aller Altersgruppen vertreten. „Hier ist es völlig egal, woher man kommt. Uns verbindet das Hobby und die Begeisterung fürs Laufen. Wir sind wie eine kleine Familie, hier ist jeder für den Ande-

ren da, wenn Hilfe benötigt wird“, so Rainer. Und genau dieses Gefühl wollen sie auch weitergeben, indem sie beim Marathon unter dem Motto „Laufen-Spenden-Helfen“ für die Stiftung laufen.

Jeder hat seine ganz eigenen, persönlichen Beweggründe, warum er mitmacht. Einige haben krebskranke Bekannte. Doch in einer Sache sind sich die Läufer einig: Die Stiftung ist eine tolle Organisation und sie wollen Geld für diesen guten Zweck sammeln. Denn hier wissen sie genau, dass das Geld ankommt und an richtiger Stelle verwendet wird. „Richtig anstrengend wird es, wenn die Eimer während des Laufens richtig schwer werden. Wir hoffen, dass die Leute möglichst viel Geld reinwerfen. Oft haben die Zuschauer ganze Säcke von Kleingeld mit dabei, das wird dann richtig schwer“, lacht Rainer. „Aber genau so soll es ja auch sein!“ Die Gruppe hofft, phönixiks gut unterstützen zu können. Die Läufer sind sich einig und hochmotiviert: „Wir haben zwar nicht viel Geld, das wir spenden können. Aber wir haben die Kraft in unseren Beinen, um etwas Positives zu bewirken.“

FOTO: Schulz

TEQUILA & THE SUNRISE GANG

„WIR GEBEN RICHTIG GAS!“

Interview: Yvonne Schaber

Tequila & The Sunrise Gang: neun sympathische Männer, die jetzt schon seit 10 Jahren an ihren Instrumenten alles geben. Mit ihrem Mix aus Reggae und Punk-Rock wird die Truppe aus Kiel Ihnen auf der sportspab-Party am 10. September so richtig einheizen. Da bleibt keine Zeit zum Luftholen!

➤ **Hi, stellt Euch doch kurz vor.**

Wir sind Tequila & The Sunrise Gang aus Kiel. In alphabetischer Reihenfolge: Basti, Broder, Felix, Henrik, Malte, Michi, Olli, René und Tobi. (Lachen.)

➤ **Ska, Reggae, Punk: bei Euch ist Abwechslung angesagt. Welcher Sound hat Euch sonst noch geprägt?**

Jeder von uns ist musikalisch vorbelastet, so landen viele Einflüsse in unserer Musik. Das nun konkret einzuordnen ist nicht so einfach. Reggae, Punk und Rock sind vielleicht die Hauptkomponenten unserer Musik, wir greifen aber auch gerne in andere Schubladen, wie in die von Ska-P.

➤ **Sprechen wir über Live-Gigs: Ihr standet schon mit Mellow Mark und Panteón Rococó auf der Bühne. Wie war's?**

Mit solchen Bands auf einer Bühne zu stehen ist eine Riesensache. Das sind ja schließlich unsere mu-

sikalischen Vorbilder. Vor solchen Auftritten ist man echt angespannt, man kennt die Qualität der Band und misst sich zwangsläufig daran. Als Support-Act musst Du damit rechnen, dass der Großteil des Publikums noch nichts von Dir gehört hat. Reagieren die Leute dann positiv, ist das ein tolles Feedback.

➤ **Was war die beste Show, die Ihr je gespielt habt?**

Das war im Dezember 2009 in der Kieler Pumpe. Und wie es der Zufall wollte, hatten wir an diesem Abend eine Kamera dabei und konnten alles filmen. Nun gibt es unsere beste Show seit Februar auf DVD!

➤ **Und wer hat bei Euch – musikalisch betrachtet – die Hosen an?**

Der wichtigste Mann ist unser Frontmann René. Er schreibt unsere Songs, an denen wir dann im Proberaum gemeinsam feilen. Jeder bringt seine Ideen ein! Am Ende sind meistens alle zufrieden und ein neuer, guter Song ist fertig. (Lachen.)

➤ **Neun Jungs, neun verschiedene Charaktere: Gibt es da auch mal Krach?**

Klar gibt's auch mal etwas Krach,

das ist aber die Ausnahme. Wir verstehen uns eigentlich gut. Bei den meisten Mitgliedern existierte ja auch schon vor der Bandgründung eine enge Freundschaft.

➤ **Wir freuen uns sehr, dass Ihr im Edelfettwerk am Start seid. Was erwartet das Partyvolk?**

Wir geben richtig Gas und wollen die Leute zum Tanzen bringen. Wir haben eine tolle Setlist zusammengestellt, in der die verschiedenen Gesichter unserer Musik zum Vorschein kommen.

➤ **Wie sehen Eure Pläne für das restliche Jahr aus?**

Wir haben noch einige Auftritte, meist auf Festivals. Außerdem schrauben wir schon länger an neuen Songs rum und hoffen, dass wir bald ins Studio gehen können. Und wie schon erwähnt: unser aktuelles Projekt ist unsere Live-DVD, die seit dem 18. Februar im Laden steht.

➤ **Zum Abschluss eine Message an unsere Leser:**

Live sind wir viel besser als in Interviews. (Lachen.) Wir freuen uns auf Euch, bis bald in Hamburg!

MEHR INFOS: TATSG.DE



DIE SPORTSPAB

SPORT PARTY

17. JUNI 2011
CENTER BERLINER TOR
FREIER EINTRITT FÜR SPORTSPAB-MITGLIEDER & EINE BEGLEITPERSON

VON 18-22 UHR SPECIALS UNTER ANDEREM FIGHT & DANCE CLASS, STEP 4 TWO, ROOTS OF HIP HOP, AROHA DANCE CLASS, TÄNZE DER SÜDSEE, SALSA VS. REGGAETON, NIA FLOWER-POWER, YOGALATES, STRETCH & RELAX MIT TRAUMREISE SOWIE FREIES SPIEL BADMINTON UND VOLLEYBALL. AB 22 UHR SPORTSPAB-PARTY MIT DJ UND COSMOPAULI – EINE TOLLE BAND MIT DEN BESTEN SONGS AUS DIESEM JAHRTAUSEND ZUM TANZEN UND FEIERN.

FOTOS: Tapete Records

Weitere Infos unter sportspass.de oder auf Aushängen in den Centern.
CENTER BERLINER TOR
(WESTPHALENSWEG 11)

BONNY FERRER

LATINA MIT RIESENSTIMME

Text: Yvonne Schaber



Letztes Jahr eroberte sie reihenweise Herzen mit ihrem Debüt „De Dentro Hacia Fuera“ – jetzt darf die Hamburger Soul-Sängerin Bonny Ferrer natürlich nicht auf unserer sportspaß-Party am 10. September im Edelfettwerk fehlen. Dabei wird sie die Bühne mit Latin- und Salsaklängen erfüllen.

Bonny Ferrer ist das, was man wohl als echte Soul-Sängerin bezeichnet. Mit ihrer tollen Ausstrahlung, einer Wahnsinns-Stimme und einem Hauch von Glamour wickelt uns die hübsche Sängerin mühelos um den kleinen Finger. Dabei sieht man ihr gar nicht an, wie lange sie schon im Musik-Business unterwegs ist: Schon als Kind war für Bonny klar, dass sie Musik machen will. Die Vollblut-

Musikerin singt, seit sie drei Jahre alt ist. Geboren in Ghana, aber aufgewachsen in Spanien und Deutschland, wirkte Bonny schon mit 17 in ihrer eigenen Band mit. Eine Karriere als Sängerin war der nächste logische Schritt. Die in Hamburg lebende Künstlerin machte sich zunächst einen Namen als Background-Sängerin für James Last, Young Deenay sowie Kim & Oceana., Single-Veröffentlichungen auf Samplern wie „Ibiza Loungin“ und „Brazilution“ folgten.

2000 gründete Bonny dann ihre Band Bonny Ferrer & The Latin Souls, 2010 erschien das Debütalbum „De Dentro Hacia Fuera“. Darauf findet sich auch der Song „Estrella de Mar“, der es beim ZDF Sommer-Songcontest 2010 auf Platz 1 schaffte und Sie mit lateinamerikanischen Rhythmen ans Meer entführt. Für Bonny ist Musik die Würze, die in keinem Essen fehlen darf – und genau das merkt man ihren Gute-Laune-Songs an, in denen sie ihre afrikanischen Wurzeln glitzern lässt. „De Dentro Hacia Fuera“ bietet Ihnen leichte Kompositionen, verpackt in tolle Arrangements. Ihr Latin-Sound ist extrem gefühvoll und geht direkt in Ohren und Beine. Bonnys Musik hat echten Wohlgefühl-Charakter: Urlaubsfeeling ist garantiert!

Die perfekte Symbiose aus Motown-Elementen und moderner Latin-Produktion überzeugt auch live: Nichts klingt gewollt oder bemüht, Bonny wird Sie einfach mitreißen. Mit den Latin Souls hat sie sich ebenfalls eine tolle Band ins Boot geholt, die im Zusammenspiel mit Bonnys Stimme zum Tanzen und Träumen einlädt.

Kurz gesagt: mit Bonny Ferrer landet das Soul-Business einen weiteren Treffer. Die Sängerin schafft mit Leichtigkeit, was andere krampfhaft versuchen: Sie hat ihren eigenen Stil. Im Edelfettwerk wird die Sängerin, begleitet von ihrer Band The Latin Souls, ganz sicher auch Sie mit ihrer Natürlichkeit, ihrem Charme und Temperament zum Träumen und Tanzen verführen.

MEHR INFOS:
BONNYFERRER.DE

FOTOS: Timmy

SONO

FRISCHER ELEKTRO-POP AUS DEM HOHEN NORDEN

Text: Yvonne Schaber

Die drei Jungs von Sono stürmen gerade mit ihrem Elektro-Sound die Clubs. Im Sommer spielen die Hamburger auf Festivals, bis es am 10. September dann zum Highlight im Edelfettwerk kommt: Sono rocken live die sportspaß-Party.

10 Jahre ist es her, dass eine Single die Clubs erschütterte: „Keep Control“ von Sono. Lennart Salomon, Martin Weiland und Florian Sikorski sind Hamburgs Dance-Export Nr. 1 – und eine Truppe, die selbst Tanzmuffel in den Clubs in Bewegung und zum Schwitzen bringt.

Seit 2001 sind die Jungs für feinsten Elektro zuständig. Ihr Mix aus Pop, Techno, House und Elektro bescherte der Truppe eine beachtliche Fangemeinde, die stetig wächst. Kein Wunder: „Keep Control“ schaffte es 2001 in den Staaten zum „Track Of The Year“, das Debütalbum „Solid State“ war ein Riesenerfolg und 2002 ging es mit Kosheen auf Tour.

Daraufhin trudelten bei Lennart & Co. auch Remixaufträge herein: Namhafte Künstler wie Rammstein, Digitalism, Fedde Le Grand und Timo Maas wollen nicht auf den Elektro-Sound von Sono verzichten – bis heute.

Sono rocken die Bühnen, Festivals und Clubs in großem Stil. Live gibt das Trio richtig Gas! Dabei werden die Jungs von drei Gastmusikern unterstützt, mit Gitarre, Bass und Percussions. So entsteht ein einzigartiger Sound – und die Shows werden zum Erlebnis. Die Tatsache, dass alle drei Mitglieder schon vor Sono im Musikbusiness tätig waren, hört man dem reifen Sound ebenfalls an. Lennart zum Beispiel war Leadsänger, Schlagzeuger und Drummer in zahlreichen lokalen Bands Hamburgs. Aktuell hat er das neue Thomas D-Album „Lektionen in

Demut 11.0“ co-produziert. „Es tut der Band gut, dass jeder etwas aus anderen Projekten einbringt, andere Sachen einfließen lässt und wir aus verschiedenen Musikrichtungen kommen“, so Lennart. So wird schnell klar: Sono werden uns in Zukunft noch allerhand bieten. Die Truppe legt einen positiven, frischen Sound an den Tag, der danach schreit, live performt zu werden. Die Songs bleiben durch eingängige Hooks sofort im Kopf.

Am 10. September macht das Trio Halt bei der sportspaß-Party im Edelfettwerk. Wenn Sie Digitalism mögen, werden Sie Sono lieben. Action ist garantiert – und Sono werden die Bühne mit ihren Uptempo-Nummern zum Brennen bringen!

MEHR INFOS: SONO.FM

FOTOS: Contirbe



UNSERE HAMBURG TIPPS

LIVE ERLEBEN

Endlich wieder Sonne! Wen treibt es da nicht raus auf die zahlreichen Veranstaltungen, die unsere Stadt zu bieten hat? Open Air-Konzerte, Festivals, Straßenfeste – für Jeden ist etwas dabei. Falls Sie bei der vielfältigen Kulturauswahl noch unschlüssig sein sollten, ist auf den folgenden Seiten vielleicht der ein oder andere Geheimtipp für Sie mit dabei.

Texte: Helen Lehmitz

➤ Reeperbahn Festival 2011

Das Reeperbahn Festival ist ein ganz besonderes Event. Tausende Musikfans haben die Chance, drei Tage lang in verschiedenen Clubs und Bars tolle Live-Musik zu erleben. Alles ist zu Fuß erreichbar. Es wird wieder ein tolles Line-Up mit etwa 170 Künstlern geben, unter anderem sind "Die Heiterkeit", "Pascow" und "Station 17" mit dabei. Sollte man auf gar keinen Fall verpassen.

22.-24.9., div. Locations, Reeperbahn (St. Pauli), 18.30 h, ab 31,50 €, W: reeperbahnfestival.com

➤ altonale 13

Mit mehr als 100 kulturellen Veranstaltungen und einer halben Million Besucher jährlich ist die altonale kein gewöhnliches Stadtteilfest, sondern eine feste Hamburger Institution. Vom 1. bis 19. Juni gibt es wieder ein abwechslungsreiches Kulturprogramm, das einige Neuerungen zeigt. Das besonders beliebte Straßenfest mit Flohmarkt findet diesmal übrigens vom 17. bis 19. Juni statt.

1.-19.6., altonale, Große Bergstraße (Altona), Straßenfest vom 17.-19. Juni, ab 12 h, Eintritt frei, W: altonale.de



➤ Cassandra Steen

Cassandra Steen hat schon unzähligen Bands und Projekten ihre einzigartige Stimme geliehen. Sie arbeitete zum Beispiel mit Xavier Naidoo, Ne-Yo, Gentleman und Ich+Ich zusammen. 2009 trat sie mit ihrem Song "Darum leben wir" bei Stefan Raabs Bundesvision Songcontest auf. Vorher war sie den meisten Leuten nur als das Mädchen von Glashaus bekannt. "Darum leben wir" erreichte Platz sechs der deutschen Charts und die darauffolgende Single "Stadt" mit Adel Tawil kam auf Platz zwei. Knapp zwei Jahre später ist sie nun mit ihrem neuen Album "Mir So Nah" zurück. Live begeistert sie das Publikum mit einer tollen Soulstimme. Eine wundervolle Sängerin, der man gerne zuhört!

Fr., 30.9., Gruenspan, 20 h, ab 31,60 €, W: cassandra-steen.de

➤ Internationales Sommerfest Kampnagel

Wer gerne die Spielzeitenpause vieler Theater überbrücken möchte, ist beim internationalen Sommerfest Kampnagel genau richtig. Drei Wochen lang bekommt man hier Musik, Tanz, Performance und außergewöhnliche Kunst geboten. Besonders schön dazu ist die Atmosphäre, die in der ehemaligen Kranfabrik auf Kampnagel herrscht. Seit über 20 Jahren ist das Festival ein fester Bestandteil der sommerlichen Kulturszene.

11.-27.8., Internationales Sommerfest, Kampnagel, Jarrestraße 20 (Winterhude), ab 8 €, W: kampnagel.de



➤ Duckstein Festival

10 Tage lang verwandelt sich die Fleetinsel in der Hamburger Innenstadt zu einem gemütlichen, kulinarischen und kulturellen Ort. Auf dem Duckstein Festival bewiesen internationale Musik- und Theaterkünstler, wie die brasilianische Sängerin Bê ihr Talent. Neben zahlreichen Verkaufs- und Gastronomieständen, an denen man vorbei schlendern kann, lohnt es sich auch, sich einfach nur ans Fleetufer zu setzen, ein Getränk zu genießen und die schöne Atmosphäre der Umgebung auf sich wirken zu lassen.

22.-31.7., Duckstein Festival, Fleetinsel Hamburg (Neustadt), ab 14 h, Eintritt frei, W: duckstein.de



➤ Schlagermove

Hamburg meets Schlager! Am 1. und 2. Juli hält das Festival der Liebe wieder Einzug in Hamburg. Am Freitag findet auf dem Heiligengeistfeld eine Warm-Up Party statt und am Samstag zieht dann die bunte Schlagerkarawane fröhlich singend durch St. Pauli. Herzchen-Sonnenbrille aufsetzen, Afro-Perücke nicht vergessen und los geht's!

1.-2.7., Schlagermove, Warm-Up Party auf dem Heiligengeistfeld, 19.30 h, 2.7. Parade ab 15 Uhr, Start Heiligengeistfeld, Eintritt frei, W: schlagermove.de

MERIDIAN Academy
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

Start im Oktober 2011

Bafög anerkannt

MERIDIAN ACADEMY ist Partner der
Universität Flensburg

BERUFSFACHSCHULE für Fitness-ManagerInnen



040/65 89 - 12 05 • www.meridian-academy.de • Meridian Academy • Wandsbeker Zollstr. 87-89 • 22041 Hamburg



- 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



Internationales KurzFilmFestival

Vor über 20 Jahren startete das KurzFilmFestival als Geheimtipp mit alten Super 8 Filmen und hat sich inzwischen zu einem international anerkannten Festival gemauert. Es werden 300 Kurzfilme aus über 40 Ländern vorgeführt. Parallel dazu laufen Wettbewerbe, wie der „Flotter Dreier Wettbewerb“, bei dem nur Filme zugelassen sind, die nicht länger als drei Minuten sind. Länderschwerpunkt des Festivals wird dieses Jahr Schweden sein. Gleichzeitig findet für Kinder das „Mo&Friease KinderKurzFilmFestival“ statt.

7.-13.6., Internationales KurzFilmFestival, in verschiedenen Locations, 6 €, W: festival.shortfilm.com



Beatsteaks

Die Rock/Punk-Band aus Berlin gibt es schon seit 1995. Doch erst 2004 gelang ihr der Durchbruch. Im selben Jahr gewannen die Jungs bei den MTV European Awards in der Kategorie Best German Act. 2007 und auch 2008 gab es die 1Live Krone für den besten Live-Act. Seit November letzten Jahres ist das aktuelle Album „Boombbox“ mit der bekannten Single „Milk & Honey“ in den Stores. Live geben die Beatsteaks bekanntlich alles.

Sa., 3.9., Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30 (Bahrenfeld), 18 h, ab 37,75 €, W: beatsteaks.com



Hurts

Hurts ist eine britische Synthie-Pop-Band aus Manchester, die sich am Sound der 80er Jahre orientiert. Anfang 2010 erschien ihre erste Single „Wonderful Life“, Mitte des Jahres dann auch ihr Debütalbum „Happiness“. Im Juli 2009 waren sie „Band of the Day“ auf der Website der britischen Tageszeitung „The Guardian“, und sie erreichten auch den 4. Platz bei der „BBC Sound of 2010“ Abstimmung. Ein neues Britpop-Highlight.

Di., 7.6., Stadtpark, Saarlandstr./Ecke Jahning (Winterhude), 19 h, ab 41,90 €, W: informationhurts.com/de



Wir sind Helden

Die in Hamburg gegründete Band um Sängerin Judith Holofernes gehört zu den Wegweisern des neuen Deutsch-Rock. Frontfrau Judith schreibt die Texte und trat auch schon vor der Gründung der Band als Solokünstlerin auf. 2003 erschien das erste Album, das zweite stieg dann bereits auf Platz 1 der deutschen und österreichischen Charts. Wir sind Helden durften bereits fünfmal den Echo und dreimal die 1Live Krone mit nach Hause nehmen.

Fr., 26.8., Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30 (Bahrenfeld), 18.15 h, ab 35,80 €, W: wirsindhelden.de

MIT KIND UND KEGEL AB IN DEN SOMMER!

10% RABATT

Für sportspaß-Familien: **10% Rabatt** auf unsere Puky-Fahrräder oder Kinder-Fahrradsitze

Stresemannstraße 130
22769 Hamburg
Telefon: 040 38640536
www.bikefactory-hamburg.de

UNSERE ROADSTARS.

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



www.starcar.de

Preisgruppe	SM	SN	SO
Typ	Audi A3 Cabriolet, Mercedes MK 5, VW Esc	Audi TT Roadster, Mercedes SLK	Porsche Boxster
Tag (Mo.-Do.), 100 km frei PT 100	49,-	96,-	129,-
Tag, 24 Std., alle km frei PT KM	114,-	153,-	199,-
Wochenende, 1000 km frei PWOC 1000	169,-	269,-	322,-
Woche, 1000 km frei PW 1000	329,-	499,-	599,-
Zusatz km	-,45	-,57	-,65

Fahrzeuge nicht in allen Filialen verfügbar.

STARCAR

Autovermietung

7x in Hamburg: Jenfeld Tel: 040 / 68 86 03 90 · City-Süd Tel: 040 / 21 97 17 0 · Harburg Tel: 040 / 85 40 16 0
Eppendorf Tel: 040 / 46 88 30 0 · Billstedt Tel: 040 / 65 38 95 89 · Altona Tel: 040 / 42 23 64 00 · Bergedorf Tel: 040 / 72 56 06 0

SERIE: „BIO BOOMT“ – TEIL 4

Text: Jürgen Hering

BIOBÄCKER IM TEST

„Richtige“ Bäcker – gibt es die noch? Zumindest in den großen Städten wie Hamburg dominieren die großen Filialketten wie Kamps, von Allwörden und DAT Backhus die Bäckerei-Landschaft. Nur billig und industriell gefertigtes Brot und im Einkauf extrem günstige, in der Filiale aufgebakene Brötchen-Teiglinge werden hier zum hohen Preis angeboten und leider auch massenhaft verkauft.



Frisches vom Biobäcker:
Preisunterschiede von bis
zu 50 Prozent

Die für die Laufkundschaft optimal gelegenen Verkaufsstätten sowie die ständig gleich schmeckenden und zumindest gut aussehenden Backwaren sind für die Käufer offensichtlich zu entscheidenden Kriterien geworden. Und neben den großen Filialketten gibt es sonst fast nur noch Bäckereien, die sich mit einem Chemiecocktail in industriell gefertigten Teigmischungen das Backen einfach und kostengünstig machen.

Thomas Effenberger war 1986 einer der ersten Bäcker, die sich gegen diesen Trend stellten. Besonders war, dass in seiner Backstube ausschließlich nach strengen Zertifizierungskriterien biologisch angebaute Zutaten verwendet wurden. Aus den kleinen Anfängen ist heute eine Kette mit 7 Filialen und 30 Handelspartnern geworden. Auch bei den Biobäckern teilen sich große Anbieter den Markt und können in großen Stückzahlen produzieren sowie mit dem Image der Marke teuer verkaufen. Die Groß-Biobäckerei Bahde hat nicht nur einen Online-Versandhandel, sondern beliefert allein in Hamburg über 80 Verkaufsstellen in Bio-Supermärkten, Reformhäusern, Bäckereien, Wochenmärkten, Feinkost- und Naturläden. Die Preise für Bio-Backwaren sind zum Teil „gesalzen“. Wer hätte sich zu D-Mark Zeiten vorstellen können, dass man heute für ein Bio-Franzbrötchen umgerechnet fast 3 D-Mark und für ein normales Bio-Brötchen 130 Pfennige ausgeben muss! Und lohnt sich das wirklich? Wenn Sie die billigen Teiglinge vom Backshop gewöhnt sind und wenn Ihnen Geschmack und Inhaltsstoffe im Brot bisher egal waren, müssen Sie sich preislich und geschmacklich erst einmal umgewöhnen. Aber danach möchten Sie die guten, traditionell und aufwändig produzierten Bio-Backwaren nicht mehr missen. Aber auch hier gilt – vergleichen ist besser. Es gibt auch unter den Biobäckern extreme Preisunterschiede und die Biobäcker-Filialisten sind eher teurer und schlechter als die kleinen Anbieter wie „Rettungsbrot“ und „Backland“. Und wenn Sie Produkte aus Vollkornmehl bevorzugen, sollten Sie auch bei den Biobäckern genau auf die Inhaltsangaben achten. Denn viele Kuchen, Brötchen und Brotsorten bestehen zumindest teilweise nicht aus Vollkornmehl – und schmecken vielleicht deswegen besonders gut?

FRISCH UND KNACKIG

Im vierten Teil unserer „Bio boomt“-Testserie zeigen wir Ihnen Biobäckereien, deren Produkte nicht nur gesund, sondern auch besonders lecker sind. Hierfür haben wir sowohl Verkaufsstellen der großen Bäckereien als auch kleinere Biobäcker besucht. Es gab große Unterschiede!

Text: Helen Lehmitz

BIOBÄCKEREI PATRICIA PITZSCHEL

Sie haben Lust auf leckere Biobrötchen und andere Leckereien, wollen aber nicht zu viel Geld ausgeben? Dann gehen Sie doch zur Bio-Bäckerei Patricia Pitzschel in St. Georg. Die Bäckerei ist relativ groß und könnte auch glatt als Café durchgehen, da es sowohl drinnen als auch draußen Sitzmöglichkeiten gibt. Es ist alles sehr modern und ansprechend eingerichtet und im Hintergrund läuft Musik, was den Aufenthalt noch entspannter macht. Von Brot, Kaffee bis Kuchen kann man hier alles bekommen. Hier ist es zwar etwas teurer als bei einem herkömmlichen Bäcker, aber im Vergleich zu anderen Biobäckereien relativ günstig. Ein Franzbrötchen bekommt man hier schon für 1,15 Euro und ein normales Bio-Brötchen für 0,35 Euro. Die Bedienung wirkte an dem Tag, an dem wir dort waren, zwar etwas gelangweilt, aber dennoch nicht unfreundlich. Insgesamt lohnt es sich auf jeden Fall, einen kleinen Abstecher in die Lange Reihe machen, wenn Sie gute Bio-Backwaren zu einem fairen Preis kaufen wollen.

- ★★★★☆ Preis
- ★★★★★ Geschmack
- ★★★★★ Angebot

Lange Reihe 93 (St. Georg), Mo-Sa 7-19 h,
W: brotgarten-kiel.de



Biobäcker sind im Trend: Kunden achten immer häufiger auf hohe Qualität von Lebensmitteln

BÄCKEREI BAHDE

Wer kein Problem damit hat, für Bioprodukte etwas tiefer in die Tasche zu greifen, der kann bei dem Reinke-Bio-Marktstand im Mercado Bio-Backwaren der Bäckerei Bahde kaufen, deren Produkte es bereits in fast ganz Norddeutschland in Reformhäusern, Backshops und Bioläden zu kaufen gibt. Die Zutaten sind alle Demeter-zertifiziert. Doch das hat hier seinen Preis – und der wird so versteckt, dass er auf den ersten Blick nicht zu sehen ist. Wahrscheinlich würde es aber auch einige Kunden abschrecken dort einzukaufen, wenn ihnen die Preise sofort ins Auge fallen würden. Ein einfaches Vollkornbrötchen kostet hier 0,69 Euro und ein Franzbrötchen 1,49 Euro. Wir mussten zwar etwas warten, bis wir als Kunden wahrgenommen wurden, aber die uns bedienende Mitarbeiterin war dafür sehr nett. Ihr Kollege wirkte aber eher sehr lustlos. Der Verkaufsstand sieht sehr sauber und ordentlich aus. Geschmacklich sind die Produkte zwar nicht schlecht, aber deutlich zu teuer.

- ★★★☆☆ Preis
- ★★★★☆ Geschmack
- ★★★★☆ Angebot

Reinke Bio-Marktstand – Mercado Altona, Mo, Mi, Sa 10-20 h, Do, Fr 10-21 h,
W: bahde.de

FOTOS: Brotgarten-Pitzschel (1), iStockphoto (1)



Effenberger Vollkornbäckerei:
Getreide nur von persönlich
bekannten Biobauern

EFFENBERGER VOLLKORNBÄCKEREI

Von der Biobäckerei Effenberger gibt es insgesamt 7 Filialen in Hamburg. Die in Ottensen haben wir für Sie getestet. Deren Einrichtung ist eher schlicht und nicht gerade ansprechend. Auch die Auswahl an Brot, Brötchen und Kuchen ist begrenzt. Und wenn man am Abend kommt, kann es schon mal sein, dass es fast nichts mehr zu kaufen gibt. Bei unserem Vor-Ort-Test war die Bedienung nett und der Laden sah ordentlich aus. Die Waren sind im Verhältnis eher teuer. Für ein Franzbrötchen bezahlt man hier 1,40 Euro und für ein normales Vollkornbrötchen 0,55 Euro. Effenberger bezieht das Getreide, das vor der Teigbereitung frisch vermahlen wird, von persönlich bekannten Biobauern der Region. Wer an einer Verkaufsstelle der Effenberger Vollkorn-Bäckerei vorbeikommt, kann sich hier ruhig mal etwas gönnen. Die Preise der Backwaren sind zwar etwas höher, aber sie schmecken dafür auch recht gut.

- ★★★★☆ Preis
★★★★☆ Geschmack
★★★★☆ Angebot

Filiale im Test: Bahrenfelder Str. 115 (Ottensen), Mo-Fr
11-14 h + 14:30-18, Sa 10-14 h, W: effenberger-
vollkornbaeckerei.de

RETTUNGSBROT

Rettenbrot ist die kleinste zertifizierte Biobackstube Hamburgs. Die Biobäckerei liegt völlig abseits der bekannte Bio-Szeneviertel. Dafür sind die Preise hier sehr günstig. Der Laden ist klein und die Auswahl ist eher übersichtlich. Von außen ist er als Bäckerei nur schwer zu erkennen und von innen sehr schlicht eingerichtet. Die Bedienung war im Test sehr freundlich. Die Produkte schmeckten gut und sahen appetitlich aus. Ein Franzbrötchen kostet hier nur 1 Euro und ein normales Biobrötchen gibt es schon für 0,35 Euro. Es lohnt sich auf jeden Fall hier vorbeizuschauen. Besonders nach einem Besuch im sportspaß-Center am Berliner Tor, denn die kleine Bäckerei ist nur ein paar hundert Meter davon entfernt.

- ★★★★★ Preis
★★★★☆ Geschmack
★★★★☆ Angebot

Klaus-Groth-Straße 40 (Borgfelde), Mo-Fr 6.30-14h, 15-18h, Sa 6.30-13h,
bio-hamburg.de



FOTOS: Schulz (1), Effenberger Vollkornbäckerei (1)

The uniscene

e x p e r i e n c e

EINTRITT FREI FÜR
SPORTSPAß-MITGLIEDER

ANNA, 23 JAHRE

BACHELOR PARTYGÄNGERIN

3 DANCEFLOORS: DANCECLASSICS, HOUSE/ELECTRO, R'N'B **JETZT NEU: 90s FLOOR**
MEHR INFOS UNTER UNISCENE-EVENTS.DE   

JEDEN FREITAG HALO clubbing

UNISCENE EXPERIENCE
HALO/SM-BAR, 23 UHR
(GR. FREIHEIT 6)
WWW.HALOCLUBBING.DE



BOHLSENER MÜHLE BEI ALNATURA

Die Verkaufsstelle befindet sich im Biosupermarkt Alnatura und bietet eine große Auswahl an Brot, Brötchen und Kuchen. Beliefert wird sie von der Bäckerei Bohlsener Mühle aus der Lüneburger Heide, deren Zutaten alle von Biobauern aus der Region kommen. Die Preise sind im Verhältnis ziemlich günstig und die Backwaren schmecken gut. Ein Franzbrötchen gibt's hier für 1,19 Euro und ein normales Biobrötchen für 0,35 Euro. Die Verkaufsstelle im Supermarkt ist modern eingerichtet und lädt optisch zum Kauf ein. Bis man bedient wird, dauert es manchmal etwas, da die Verkäufer auch noch an anderen Bereichen der Theke zu tun haben. Doch das kann man verschmerzen. Störend ist eher, dass man seine Brötchen nicht gleich bezahlen kann, sondern sich zu den anderen Kunden des Supermarkts an die normale Kasse stellen muss. Doch trotzdem lohnt es sich auf jeden Fall hier vorbeizuschauen, und vom sportspaß-Center Altona aus ist Alnatura wirklich super zu erreichen!

- ★★★★☆ Preis
- ★★★★☆ Geschmack
- ★★★★☆ Angebot

Filiale im Test: **Ottenser Hauptstr. / Bahnhof Altona (Altona)**,
Mo-Mi 9 - 20 h, Do-Fr 9-21 h, Sa 9-20 h, W: alnatura.de,
bohlsener-muehle.de

SPRINGER BIO-BACKWERK

Früher war Springer noch ein ganz normaler Bäcker, doch seit 1999 stellt der Bioland Vertragsbäcker ausschließlich traditionell gebackene biologische Waren her. Wir haben die Filiale in der Osterstraße getestet, sie ist sehr klein, aber modern und nett eingerichtet und die Verkäuferin bediente uns sehr freundlich. Das Springer Bio-Backwerk kooperiert mit der Vollkornbäckerei Effenberger, von der auch einige Produkte verkauft werden. Das Angebot ist nicht riesig, aber ausreichend und die Preise sind im Verhältnis recht günstig. Ein Franzbrötchen bekommt man hier für 1,25 Euro und ein Biobrötchen für 36 Cent.

- ★★★★☆ Preis
- ★★★★☆ Geschmack
- ★★★★☆ Angebot

Filiale im Test: **Osterstraße 147 (Eimsbüttel)**, Mo-Fr 8-19h,
Sa 8-15h, W: springer-bio-backwerk.de



FOTOS: Al Natura, Springer

FOTOS: Schulz

BIOBÄCKEREI RETTUNGSBROT

Text: Chiara Piscitelli

QUALITÄT ZU KLEINEN PREISEN

In der kleinsten Biobäckerei Hamburgs kann man sich richtig wohlfühlen. Hinter dem kleinen Gastresen steht Martin Kastner, der Inhaber der Ein-Mann-Bäckerei Rettungsbrot, die nur einige Straßen vom sportspaß-Center Berliner Tor entfernt liegt.

Auf 8qm teilen sich ein Verkaufstresen, eine gläserne Backstube sowie zwei Tische und Stühle den Platz. „Es ist zwar nicht gerade der größte Laden hier, aber es war schon immer mein Traum, Backstube und Verkauf in einem Raum zu haben. So ist immer was los“, lacht Martin. Seit über 20 Jahren ist er in der Bio-Branche aktiv. Zum Bäckerberuf kam er eher zufällig. „Ich bin gelernter Tischler, habe aber dann mit einer Gruppe von Freunden eine Backstube in Dortmund gegründet. Nach und nach habe ich dann das Backhandwerk gelernt und nebenbei die Prüfungen abgelegt.“ Für Martin stand von Anfang an fest, dass seine Waren bio sein müssen. „Bio schont die Umwelt und ist besser für die Gesundheit“, sagt der Bäcker überzeugt. „Manchmal verlangen meine Kunden Schwarzbrot, wundern sich aber darüber, dass das Brot nicht richtig dunkel ist, weil da Farbstoffe drin sind, wissen viele nicht.“ Das Sortiment von „Rettungsbrot“ reicht von Bio-Vollkorn-Brotten und Brötchen bis hin zum selbstgemachten Bio-Kuchen. Die ganz besonders leckere Spezialität des Hauses sind die von Martin gemachten Bio-Franzbrötchen für 1 Euro das Stück. Und damit liegt er weit unter den üblichen Preisen für Bio-Produkte. „Wenn ich den gleichen Laden in der Schanze aufgemacht hätte, könnte ich mich vor Kundschaft bestimmt nicht mehr halten. So bin ich hier auf Mundpropaganda angewiesen, aber das Geschäft läuft trotzdem gut. Ich will den Kunden keine Franzbrötchen für 2 Euro verkaufen, nur weil Bioprodukte grad im Trend sind. Mir ist es wichtig, dass ich die Kunden fair behandle und davon leben kann. Klappt beides ganz gut“, lacht Martin. Der Bäcker sieht mit Freude, dass Bioprodukte allgemein Trend geworden sind. „Das größte Kompliment ist für mich aber, wenn mir meine Kunden sagen, dass mein Brot wie früher bei Mama schmeckt“, erzählt er



Auf die Frage, woher der Name „Rettungsbrot“ kommt, lacht Martin nur. „Ich habe nach einem Namen gesucht, der ähnlich wie ‚Brot‘ klingt und so sind wir auf den Namen gekommen. Einfach nur ein Wortspiel, aber die Kunden wundern sich immer wieder.“

stolz. „Immerhin gibt es uns jetzt hier schon fünf Jahre, das ist für mich die Bestätigung, dass es meinen Kunden gefällt und dass sie meine Waren wertschätzen.“ Für die Zukunft hat Martin bescheidene Wünsche. „Mir reicht mein kleiner Laden hier. Ich will keine Massenware produzieren und in unzähligen Geschäften verkaufen. Natürlich würde ich mich aber über mehr Kundschaft freuen. Dann könnte ich noch eine feste Aushilfe anstellen und einen neuen Auszubildenden übernehmen.“

Biobäckerei Rettungsbrot, **Klaus-Groth-Str. 40 (Borgfelde)**, Öffnungszeiten: Mo-Fr 7-14 h + 15-18 h, Sa 6.30-13 h

SLAMS IN HAMBURG

Ist Hamburg eine Stadt der Dichter und Denker? Wenn man die Zahl der Slam-Veranstaltungen anschaut, müsste die Antwort „Ja“ lauten. Von Poetry Slam bis Impro Krimi gibt es die volle Auswahl. Die Vorträge sind mal witzig, ernst oder total verrückt und werden vor Ort meist direkt vom Publikum bewertet. Die tolle Atmosphäre sollte jeder mal live miterlebt haben.

KUNST GEGEN BARES

Im Molotow Club kann der Sieger des Poetry Slam-Abends Unmengen von Geld gewinnen – vorausgesetzt er begeistert das Publikum! Jeden ersten Dienstag im Monat treten acht Künstler mit ihren Sparschweinen gegeneinander an. Jeder hat acht Minuten Zeit, um das Publikum auf irgendeine Art und Weise zu unterhalten: Ob Kabarett, Theater, Musik, Film, Variété, wissenschaftlicher Vortrag oder Literatur – alles darf präsentiert werden. Mitmachen kann jeder, der Zeit und Lust hat, sein Talent unter Beweis zu stellen. Das Publikum entscheidet, wie viel ihnen der Auftritt wert war und füllt das Sparschwein des Künstlers mit Geld. Am Ende hat der gewonnene, der am meisten Geld in seinem „Kapitalistenschwein“ hat. Ein lustiger, lockerer Abend im kleinen und gemütlichen Kiez-Club.

Kunst gegen Bares, jeden ersten Dienstag im Monat, Molotow Club, Spielbudenplatz 5 (St. Pauli), 20 h, Eintritt: 3,50 €, W: hamburg.kunstgegenbares.de



IMPRO KRIMI

Improvisationstheater der ganz anderen Art: Die Theatergruppe Steife Brise braucht nur ein paar Verdächtige, ein Opfer und einen Ermittler, um daraus einen spannenden Krimi zum Mitraten zu gestalten. Die Krimireihe „Mord im Norden“ ist nichts für schwache Nerven. Jeden zweiten Mittwoch im Monat verwandelt sich das Imperial Theater in einen Mordschauplatz. Anders als beim Thriller im Fernsehen, kann hier das Publikum beim improvisierten Hamburg-Krimi direkt ins Geschehen eingreifen und so den Verlauf des Abends mitgestalten. Die Zuschauer können das Opfer bestimmen, die Todesart und andere kriminelle Details. Die Impro-Gruppe Steife Brise schlüpft blitzschnell in die verschiedenen Rollen und lässt sich vom Publikum anleiten. Jeder, der sonntags aufmerksam den „Tatort“ guckt und sich ärgert, dass der Kommissar mal wieder ewig für die offensichtliche Lösung des Falls braucht, kann hier endlich selbst in das Geschehen eingreifen.

Impro Krimi, jeden zweiten Mittwoch im Monat, Imperial Theater, Reeperbahn 5 (St. Pauli), 20 h, 20 €, W: improslam.de

FOTOS: Meier (1), Brandes (3)

BUNKER SLAM

In den düsteren und angsteinflößenden Bunker trauen sich nur die härtesten und erbarmungslosesten Slammer rein. Jeden letzten Donnerstag im Monat wird das Uebel&Gefährlich zur umkämpften Arena. Beim größten europäischen Poetry Slam im Herzen Hamburgs stellen mehrere Künstler ihre besten Texte vor und versuchen, das Publikum auf ihre ganz spezielle Art zu fesseln. Denn die Zuschauer entscheiden, wer den glorreichen Sieg davon tragen darf. Bei der großen Kulisse gar nicht so einfach, denn so müssen sich auch die Künstler noch mehr ins Zeug legen, um auch den Letzten für sich begeistern zu können. Die Veranstaltung im Bunker ist ein absolutes Muss für jeden Slam-Fan, denn sie gilt als der Ursprung und das Mutterschiff der Hamburger Poetry-Slam-Szene.

Bunker Slam, jeden letzten Donnerstag im Monat, Uebel&Gefährlich, Feldstraße 66 (St. Pauli), 20.30 h, Eintritt: 5 €, W: bunkerslam.com



SINGER-SONGWRITER SLAM

Ein Künstler mit einem Lied und einem Instrument auf der großen Bühne – das ist der Singer-Songwriter Slam im Haus 73. Jeden letzten Freitag im Monat buhlen 10 verschiedene Künstler um die Gunst des Publikums. Auch hier kann jeder mitmachen, der gerne sein musikalisches Talent mit einem selbstkomponierten Song auf der Bühne zeigen will. Und da dies ein Singer-Songwriter Slam ist, geht es wirklich nur um die Stimme des Sängers und die Töne seines Instruments – kein Playback, keine Band, keine Technik. Ein toller Abend, bei dem so mancher Künstler entdeckt wird.

Singer-Songwriter Slam, jeden letzten Freitag im Monat, Haus 73, Schulterblatt 73 (Sternschanze), 21.30 h, Eintritt frei, W: singersongwriterslam.de

U20 SLAM

Beim U20 Plattform-Slam können sechs junge Künstler ihr Talent unter Beweis stellen. An jedem ersten Mittwoch im Monat wird die Bühne des Ernst Deutsch Theaters zu einer Plattform für Poeten unter 20 Jahren, die laut sagen wollen, was sie denken. Es ist egal, wie sie das machen, aber sie haben nur fünf Minuten Zeit, um das Publikum zu überzeugen. Die Slammer treten im K.O.-Verfahren gegeneinander an und nur die drei Besten haben dann noch die Chance, ihr Können beim anschließenden großen Finale unter Beweis zu stellen. Und manchmal ist man doch überrascht, dass die heutige Jugend nicht nur Party im Kopf hat, sondern auch tiefgründige oder romantische Texte darbieten kann.

U20 Slam, jeden ersten Mittwoch im Monat, Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1 (Uhlenhorst), 20 h, 4 €, W: ernst-deutsch-theater.de



KAMPF DER KÜNSTE

Dieser klassische Poetry Slam findet jeden zweiten Freitag im Monat in den zeise Kinos statt. Im großen Kinosaal performen Hamburgs Nachwuchspoeten und stellen ihre Texte vor – egal, ob jung oder alt, Neuling oder erfahrener Slammer, jeder darf seine fünf Minuten nutzen und die ausgewählte Publikumsjury bewertet den Auftritt mit Punkten von 0-10. So kann man sich gemütlich in den Kinossessel lümmeln, Popcorn futtern und großes Live-Kino erleben.

Kampf der Künste, jeden zweiten Freitag im Monat, zeise Kinos, Friedensallee 7-9 (Ottensen), 22.30 h, 6 €, W: kampf-der-kuenste.de



SHORTFILM SLAM

Wer lieber zuschauen, statt zuhören möchte, ist bei diesem Slam genau richtig. Jeden dritten Freitag im Monat treten sechs Kurzfilme gegeneinander an, die nicht länger als 15 Minuten sein dürfen. Eine vorher zufällig ausgewählte Publikumsjury entscheidet über Sieger und Verlierer des Abends. Hier wird von Profifilm bis No-Budget-Nebenbei-Produktion alles gezeigt und die Themenvielfalt reicht vom Hochglanz-Liebesdrama bis zur Experimentalkunst. Damit die richtige Atmosphäre aufkommt, können die Zuschauer es sich in gemütlichen Kino-Sesseln bequem machen und der Leinwand ihre ganze Aufmerksamkeit schenken.

Shortfilm Slam, jeden dritten Freitag im Monat, zeise Kinos, Friedensallee 7-9 (Ottensen), 22.30 h, 6 €, W: kampf-der-kuenste.de

TRESENLESEN

Für Leseratten und Fans von Lyrik, Epik und Co. ist der literarische Abend Tresenlesen genau richtig. Jeden dritten Mittwoch im Monat verwandelt sich die 3-Zimmerwohnung Katzenberg in einen gemütlichen Ort, an dem man Kulturschaffenden gespannt lauschen kann. Jeder Abend steht unter einem neuen Motto, zu dem es Geschichten von bekannten oder weniger bekannten Autoren zu hören gibt. Vorgelesen wird von Riklef Schütte. Zwischen den Geschichten wird Live-Musik gespielt, die so das Programm ergänzt. Hobby-Poeten und Nachwuchsmusiker können auch ihre eigenen Texte oder komponierten Lieder vortragen. So entsteht ein schöner Abend, der einen tollen Mix aus Literatur und Musik bietet.

Tresenlesen, jeden dritten Mittwoch im Monat, 3-Zimmerwohnung Katzenberg, Talstraße 22 (St. Pauli), 21 h, Eintritt frei, W: drei-zimmer-wohnung.de

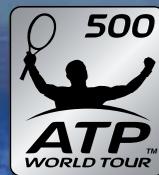


ERZÄHLKUNST

„Sag ich doch!“ – das ist eine fünfköpfige Erzählkunstgruppe aus Hamburg. Jeden dritten Donnerstag im Monat wird im Goldbekhaus die Urform der darstellenden Kunst wiederbelebt. Die Abende stehen unter einem bestimmten Motto und werden von einem der Erzähler geleitet. Durch die Stimme, die Gestik und Mimik wird der Zuschauer in seiner Vorstellung auf eine Reise mitgenommen, auf der die Figuren der Geschichte zum Leben erwachen. Zum Beispiel führt Erzählerin Micaela Sauber in ihrer Reihe „Hamburger Plaudereien einer Kaufmannstochter“ durch die hanseatische Geschichte und berichtet von den Merkwürdigkeiten ihrer Heimatstadt und deren Einwohner. Wer von hier stammt, wird sich in so mancher Erzählung wiederfinden. Für die Nicht-Hamburger wird es ein unterhaltsamer Abend, an dem die eine oder andere Hamburger Marotte aufgedeckt wird. Erzählen? Klingt langweilig, ist es aber nicht. Ein außergewöhnlicher Abend, der zum Lachen, Nachdenken oder einfach nur zum Zuhören bewegt.

„Sag ich doch“-Erzählkunst, jeden dritten Donnerstag im Monat, Goldbekhaus, Moorfurthweg 9 (Winterhude), 20 h, ab 9 €, W: sagichdoch.com

FOTOS: Sengler (1), Dundas (1)



bet-at-home
.com

OPEN

GERMAN TENNIS CHAMPIONSHIPS 2011



16-24 JULI AM ROTHENBAUM

DIE ATP WORLD TOUR ZU GAST IN HAMBURG.
TICKET-HOTLINE: 040 / 23 880 4444 INTERNET: www.bet-at-home-open.com



GARANTIERT EINMALIG

EIGENKREATIONEN SIND IN!

Sind auch Sie beim Shoppen gelangweilt von den immer gleichen Läden und Marken? Selbst schuld, denn im Internet wimmelt es nur von Websites, die Produkte zur individuellen Selbstkreation anbieten. Von Müsli, Tee, Marmelade bis hin zum eigenen Parfüm ist alles dabei. sportspass hat den Test gemacht und einige Angebote unter die Lupe genommen. Texte: Chiara Piscitelli



➔ Für Müsli-Freunde

Müsli ist immer eine Geschmackssache, oft sind lästige Rosinen in den wertvollen Frühstückscerealien oder andere Zutaten, auf die einige gerne verzichten würden. Damit auch wirklich nur das im Müsli ist, was uns schmeckt, kann man sich auf mymuesli.de seine eigenen Mischungen zusammenstellen. Mit dem Müsli-Mixer können Sie sich Ihr Lieblingsmüsli aus über 75 Bio-Zutaten mixen. Zuerst wird die Basis gewählt, zum Beispiel leckeres Crunchy and Oat aus Hafer- und Weizenflocken für 3,90 Euro. Dann haben Sie die Qual der Wahl aus Früchten, Nüssen, Kernen, schokoladigen Extras und saisonalen Angeboten. Dabei ist der Müsli-Fantasie keine Grenze gesetzt! Für berauschenden Müsligeschmack werden sogar Hanfnüsse angeboten! Aber keine Sorge, da wird kein illegaler Handel betrieben – alles bewegt sich im gesetzlich zugelassenen Rahmen. Nachdem man der fertigen Müslimischung einen Namen gegeben hat, wird es für 3,90 Euro Versandkosten nach Hause geschickt. So macht frühstücken Spaß!

Individuelles Bio-Müsli, Basispreis 3,90 €, Zutatenpreise variieren, Versandkosten 3,90 €, W: mymuesli.de



➔ Für Schokoholics

Sie können nicht genug von Schokolade bekommen, aber die Schoki im Handel ist Ihnen zu langweilig? Dann können Sie sich jetzt auf chocri.de Ihre eigene Schokoladenkreation zusammenstellen. Nachdem man sich für eine Basisschokolade entschieden hat, wie die Bio und Fair-Trade Vollmilchschokolade mit 37 % Kakaoanteil für 1,90 Euro, geht es ans Eingemachte. Man kann nun zwischen Früchten, Gewürzen, Nüssen und einigen Extras wählen. Insgesamt sind fünf verschiedene weitere Zutaten möglich. Besonders interessant sind Extras wie Salzbrezeln oder Knusperreis. Für 3,90 Euro wird die Schokolade nach Hause geliefert und die Schoki-Zufuhr ist gesichert!

Individualisierte Schokolade, Basis ab 1,90 €, Zutatenpreise variieren, Versandkosten 3,90 €, W: chocri.de



➔ Für den richtigen Riecher

Der richtige Duft ist immer eine heikle und persönliche Angelegenheit. Damen möchten stets besonders gut und individuell riechen. Dann ist es besonders ärgerlich, wenn die Kollegin im Büro genau den gleichen Duft verströmt und so die persönliche Note flöten geht. Auf myparfuem.de kann sich die duftbewusste Frau von heute ihren ganz individuellen Duft zusammenstellen und den Flakon designen. Zuerst wird ausgewählt, welcher der sechs verschiedenen Dufttypen passt: sportlich, romantisch, verführerisch, extravagant, glamourös oder elegant. Danach werden mehrere Duftnoten empfohlen, aus denen man sich anschließend das Parfüm zusammenstellen kann. Wenn dann noch der Flakon ausgewählt und mit Namen, Farben und Mustern individualisiert wurde, wird das neue Parfüm versandkostenfrei nach Hause geschickt. Die Kollegin im Büro wird vor Neid erblassen, denn die persönliche Note ist Ihnen sicher!

Individuelles Parfüm, ab 35 €, versandkostenfrei, W: myparfuem.com

➔ Für süße Früchte

Marmelade ist für die meisten Menschen ein fester Bestandteil des Frühstücks. Wer keine Lust mehr auf langweilige Erdbeer- und Kirschmarmelade hat, kann sich jetzt seine ausgefallenen Eigenkreationen aufs Brot schmieren. Auch hier müssen Sie zuerst die Fruchtbasis wählen, die sich aus vier Teile zusammensetzt. Die können unterschiedlich sein, Sie können sich aber auch ganz klassisch für eine Basis entscheiden. Jetzt kommen noch bis zu vier verschiedene Zutaten hinzu. Von einem Blütenmix, Kokosflocken bis hin zum Schuss Alkohol ist alles vertreten. Wenn Sie Ihre Lieblingsmarmelade mit eigenem Namen versehen haben, werden die eingemachten Früchte nach Hause geschickt. Ein leckerer Service und eine tolle Geschenkidee!

Individualisierte Marmelade, Basis ab 5 €, Versandkosten 3,90 €, W: memarmelade.de



➔ Für schöne Wände

Weißer Wände sind langweilig und damit ein bisschen Farbe in Ihre vier Wände kommt, kann man sich bei Juicy Walls individuelle Fototapeten erstellen. Entweder greift man auf den Bildertool der Website zurück oder lädt eigene Fotos hoch, die dann die Wände zieren.

Individuelle Fototapeten, ab 27,90 €/m², Versandkosten 6,90 €, W: juicywalls.com



➔ Für Fashion-Victims

Keine Lust mehr auf die ewig gleiche Bekleidung in den Läden? Dann können Sie jetzt auf spreadshirt.de Ihre eigenen Oberteile kreieren. Hier gibt es Shirts und Pullis für Männer, Frauen, Kinder und Babys. Wenn Sie sich kein eigenes Shirt gestalten, aber trotzdem nicht den Einheitsbrei in den Läden anziehen wollen, können Sie sich auch aus den zahlreicheren vordesignten Produkten das Richtige aussuchen. Klassische Shirts zum selbst Gestalten gibt es ab 12,90 Euro. Wer will, kann sich so eine ganz eigene Kollektion entwerfen und die Freunde zu einer persönlichen Fashionshow einladen!

Individualisierte Shirts, Basis-T-Shirt ab 12,90 €, Versandkosten 2,90 €, W: spreadshirt.de

FOTOS: memarmelade (1), spreadshirt.de (1)

➔ Für bunte Elektronik

Notebooks, Handys oder Digitalkameras sehen alle gleich aus und trotzdem hegt jeder Besitzer eine gewisse Liebe zu seinem Gerät. Um der individuellen Zuneigung Ausdruck zu verleihen, gibt es jetzt Design Skins. Die bunten Farben und Muster machen jedes Elektronikgerät zu einem besonderen Gegenstand. Sie können entweder ein vorgefertigtes Design wählen oder selbst eins kreieren. Dazu muss nur das bevorzugte Produkt angegeben werden und dann sind der Fantasie keine Grenzen mehr gesetzt. So können Sie Ihrem iPad, Notebook oder der Digitalkamera ein außergewöhnliches Aussehen verleihen. Vielleicht hat jeder Zweite ein iPad, aber wer hat schon eins mit Leoparden-Design?



Individualisierte Folien für Kleinelektronik, Skins ab 9,95 €, Versandkosten ab 2,95 €, W: designskins.com



➔ Für Hobby-Köche

Für mehr Vielfalt in der Küche gibt es jetzt die Kochbücher zum selbst Gestalten. Nachdem Cover und Titel des Kochbuchs festgelegt worden sind, können Sie die Menge der Rezeptenträger auswählen. Im Kochbuch finden 10 bis 60 Rezepte Platz. Diese werden dann anschließend aus dem Rezeptverzeichnis der Internetseite ausgewählt oder selbst erstellt und in das Kochbuch integriert. Eine tolle Idee, um Hobby-Köchen und solche, die es werden wollen, eine große Freude zu bereiten.

Individualisierte Kochbücher, ab 24,95 € für 20 Rezeptblätter (entspricht 40 Seiten), Versandkosten 3,90 €, W: foodbox.de

➔ Für Tee-Liebhaber

Immer wieder tunken wir lustlos die gewohnten Teebeutel in unsere Becher. Damit aber mal wieder Abwechslung in die Tasse kommt, können Sie sich auf allmytea.de tollen und individuellen Tee zusammenstellen. Auch hier müssen Sie zuerst eine Basismischung wählen, zum Beispiel leckeren grünen Mate Tee für 3 Euro pro 100 Gramm. Anschließend kann man sich aus über 100 Zutaten weitere Extras in seinen Tee mischen lassen. Die Auswahl ist riesig und außergewöhnlich: Zwischen Frauenmantelkraut, Sonnenblumenblütenblättern, roten Pfeffer oder Guarana ist fast alles dabei. Wer sich bei seiner Mischung nicht sicher ist, ob das alles so schmecken kann, dem hilft ein grüner Daumen neben den Zutaten. Wenn der grüne Daumen aufleuchtet, wird angezeigt, dass die Zutat gut zur Basismischung passt. Wenn Sie sich Ihren Lieblingstee zusammengestellt haben, wird das Päckchen dann für 1,69 € Versandkosten nach Hause geschickt. Schluss mit langweiligen Tees – auch hier ist Kreativität angesagt!

Individuelle Teemischungen, Basismischung ab 3 €, Zutatenpreise variieren, Versandkosten 1,69 €, W: allmytea.de



FOTOS: DeinDesign (Design Skins) (1)

Kreative Köpfe gesucht

ART/Design-Praktikanten (m/w)

Die KRAVCOV HEY HOFFMANN Agentur für Werbung und Design sucht einen Art-Praktikanten (m/w) mit ersten Erfahrungen in Print- und Online-Design. Arbeitsproben erwünscht.

KONTAKT:

Frau Rena Heinz (heinz@k-h-h.de)
Gertrudenkirchhof 10
20095 Hamburg

kravcov hey hoffmann
werbung & design



hey+hoffmann
media group

www.k-h-h.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.sportpass.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.

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.sportpass.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. Neu - 4 % Direktrabatt bei Berge+Meer!

SPEZIALREISEN

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

FERIENHÄUSER

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

HOTELS

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

VERSANDHÄUSER

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

SPARTURBO-PORTAL

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

RABATT AUF DEN RABATT

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

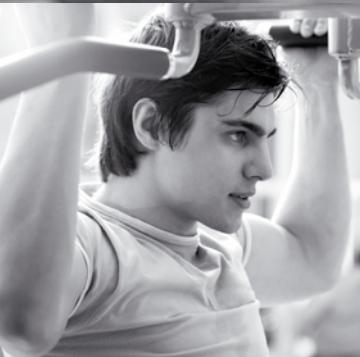
KIND & SPIELZEUG

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

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

FOTOS: istockphoto





SPORTSPAß

Sportangebote

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

Paartanzangebote

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

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

FERIENTERMINE

Sommer	30.06. - 10.08.
--------	-----------------

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 unter „Aktuelles aus dem Sportbereich“. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den 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 oft nicht möglich.

SCHUHE:

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



ZEICHEN-ERKLÄRUNG & FERIENTERMINE

48

TRAINER-LISTE

50

ANMELDE-FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

55

ORTS-BESCHREIBUNGEN

106-107

INFORMATIONEN & BEITRÄGE

108-109

KONTAKTE

110

SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE	51-60	INLINE-HOCKEY	80
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	51	INLINE-SKATEN	80
Badminton	51	OUTDOOR- SPORT	81-81
Basketball	51	Fit-Walking	80
Fußball	51	Laufen	80-81
Tischtennis	51	Laufstilschulung	81
BUDOSPORT	51-52	Walking / Nordic Walking	81
Karate	51	Yoga Walking/Breathwalk	81
Selbstverteidigung	51	REHA-ANGEBOTE	81
Taekwondo	52	RHÖNRAD-TURNEN	82
ERLEBNISSPORT	52	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	82-83
FITNESS FÜR MINIS	52-53	Aikido	82
Fitness für Minis 2-4 Jahre	52-53	Capoeira	82
Fitness für Minis 4-6 Jahre	53	Kali	82
Pampersgymnastik 3 Monate - 12 Monate	53	Karate	82
Pampersgymnastik 12 Monate - 2 Jahre	53	Kickboxen	82
INLINE-SKATEN	54	Selbstverteidigung für Frauen	83
Familien Inline-Skaten	54	Taekwondo	83
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	54	SPECIALS	83
KINDERBETREUUNG 8 MONATE - 12 JAHRE	54	TANZANGEBOTE	83-89
RHÖNRAD-TURNEN	54	Ballett	83-84
SCHWER AKTIV	59	Bauchtanz	84
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	59-60	Bollydance	84
Bollydance	59	Boogie-Woogie	84
Hip Hop	59	Coyote Dance	84
Jazz-Dance	59	Dance 'n Strip	84
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	59-60	Dance Work	85
Videoclipdance	60	Dirty Dancing	85
YOGA FÜR KINDER	60	Discofox	85
SPORTSPAß ERWACHSENE	60-95	Hip Hop	85
AQUA-WORKOUT	60	Jazz-Dance	85
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	60-63	Line-Dance	85-86
Badminton	60-61	Modern-Dance	86
Basketball	61-62	Oriental-Dance	86
Hobby-Fußball	62	Salsa-Dance	86
Sportspiele mit und ohne Ball	62	Salsa-Merengue-Bachata	86-87
Tischtennis	62	Samba/Samba-Reggae	87
Unihockey	62	Standard-Latein	87-88
Volleyball	63	Step-Tanz/Tap-Dance	88
BASICANGEBOTE	63-64	Swing	88
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	64-65	Tango Argentino	88
Angebote für Schwangere	64	Zum-Dance	89
Angebote zur Rückbildung	64	WELLNESS	89-95
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	64-65, 74	Bauch-Yoga	89
FITNESSANGEBOTE	65-79	Beckenboden-Training	89
Aerobic	65	Body & Mind Fitness	90
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	65-68	BodyART™	90
Bodyfit	68-69	Feldenkrais®	90
Cardiofit	69-71	Hatha-Yoga	90-91
Cardiostep	71	Kundalini-Yoga	91
Energy Dance	72	Mental Balance	91
Fit ab 40	72	Modern Style Tai Chi	91
Fit Fight	72	Nia	92
Fit im besten Alter	73	Pilates	92-93
Fitness	73	PNF	93
Fitness für Mollige	73-74	Power-Yoga	93
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	74	Qi Gong	94
Konditionstraining	74	Stretching und Entspannung	94
Kraffit	74	Tai Chi	94
Rückenfit	74-76	Wellnes Workout	95
Rücken-Spezial	76	YODO	95
Soft-Fitness	76-77	Zen-Gymnastik	95
Step-Aerobic	77	TOUREN	96-102
Step-Workout	77-78	Inline-Skate-Touren	96
Workout	78-79	Wandern	96-99
		Nordic-Walking/Walking	99
		Fahrradtouren	100-102
		WORKSHOPS	58,102-105

A Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11
Arens, Ruth: 43 27 43 11
Arndt, Ute: 439 44 55

B Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58
Beckers, Ralph: 75 36 28 34
Benndorf, Rolf: 69 28 486
Berger, André: 0177 233 08 53
Bernecker, Stefanie: 439 8727
Beschmidt, Matthias: 0177 890 50 31
Billker, Timo: 21 98 56 68
Bittkowski, Ingrid: 0171 95 00 797
Blohm, Ulrike: 0176 27 71 74 21
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: 0176 32 14 43 87
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 47 01 41

C Chikviladze, Maka: 0179 137 43 33
Clever, Anja: anjaclever@gmx.de
Countouris, Nico: 553 59 85
Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70

D David, Alexander: 0162 381 96 65
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellemann, Christoph: 245908
Dollhardt, Andreas: 389 37 52
Dreus, Rainer: 04103 188 18 00

E Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00
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
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86
danielaflschhh@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
Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de
Glnuz, Ulrike: 69 70 51 08
Godan, Janine: 251 24 83
Gomez de Becker, Marianela: 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

S 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 Imbeck, Ulrich: ulrich.imbek@spangourmet.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
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
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
Kruber, Gabi: 04551-9109751
Krüger, Karin: 64 55 45 24
Kunzman, Kathleen: 0172 431 90 67

L Längle, Thomas: 69 70 53 32
Lazreg, Miriam: mila1208@yahoo.de
Lemlich, Sigrid: 279 47 70
Lipson, Werner-M.: 0176 21 54 02 44
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, Maik: 47 66 33
Martin, Berrecht: 0179 390 06 33
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24
Meuss, Andrea: 20 75 14
Meyer, Nicole: 0172 669 30 93
Michalke, Uta: utmic@web.de
Mundt, Christoph: chris@mundthome.de
Munzel, Annica: 0173 77 202 84

N Neuberburg, Hans-Joachim: 439 65 92
Niewert, Inka: 430 52 34
Nieznanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
Nourani, Seyed Hasan: 21 21 15

O Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
Otto, Dalina: 0174 46 53 598

P Perltz, Birgit: 04107 85 10 77
Podbielski, Dirk: 712 29 30
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

S Sagawe, Sven: 61 19 82 70
Sagener, Katrin: 041 02 67 71 36
Sandmann, Thomas: 43 90 223
Saß, Melanie: 0171 71 28 465
Schacht, Anke: 70 27 254
Schilling, Kai-Lütje: 0157 76 82 83 28
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
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904
Schwampe, Rolf: 55 17 95 9
Schwartz, Stefanie: 724 78 01
Schween, Maivi: 80 79 50 27
Schwemer, Fred: 48 30 83
Schwieker, Philipp: 0172 454 98 31
Scott, Kelvin: 0162 605 27 96
Setzke, Rainer: setzke@gmx.de
Sietas, Uwe: 0176 66 12 31 71
Silitz, Anna: 0151 26 96 01 27
Simatupang, Liberti: 67 37 91 58
Singh, Abidesha: 0176 49 83 31 08
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de
Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03
Strauß, Stefanie: 53 20 35 90, 0175 64 72 452
Strüver, Anke: kre-aktivitaet@gmx.net

T Thedens, Henry: 0172 421 93 63
Thiele, Andreas: 220 97 05
Thöle, Ralf: 0176 40 22 06 76
Torke, Petra: 43 99 523
Torkler, Sabrina: 33 98 48 69
Tschache, Markus: 743 91 657
Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92

V 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
Winkler, Heike: 0177 917 56 65

Y Yavuz, Özhan: 0170 733 15 15

Z Zamarano, Leandro: 0176 57 39 80 83
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 - 18:15	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	8-11 Jahre
Di 18:15 - 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	😊	8-11 Jahre
Di 18:30 - 20:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Chris David		ab 11 Jahren
Do 17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Kelvin Scott	😊	Mädchen 8-14 J.

Fußball für Kinder und Jugendliche

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

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 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Helmut Schröder		8-10 Jahre
Do 16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nico Mabudu		9-12 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	Hirrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Liberti Simatupang, Dorothea von Oertzen	😊	ab 10 Jahren plus Erwachsene
------------------	-------------------	-------	------------	--	---	------------------------------

BUDOSPORT

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

Karate für Kinder und Jugendliche

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

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

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

In diesen Angeboten 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. Diese Fähigkeiten werden den Kindern bereits im Vorschulalter in unseren Angeboten spielerisch und mit viel Spaß vermittelt. Das Erlernen von Verteidigungstechniken geschieht nebenbei und ein Einstieg ist durch einfache, sich wiederholende Übungen jederzeit möglich.

Mi 15:00 - 16:30	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude		😊	1 NEU 5-8 Jahre
Mi 15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold		6-8 Jahre
Mi 16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold		9-12 Jahre
Mi 16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude			NEU 9-14 Jahre

Taeqkwondo für Kinder und Jugendliche

Taeqkwondo 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. Beim Erlebnissport für Eltern und Kinder ist sowohl für die Eltern als auch für das Kind eine Mitgliedschaft erforderlich.

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	☺	ab 6 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☺	5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Gensterstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Sophia Koller, Eva Koller		7-12 Jahre
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-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 kann ein Kind ohne Eltern am Angebot teilnehmen. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.		
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge		
Di	15:00 - 16:00	Gensterstr. 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	Eingang 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, Zugang über Schellingstr.	Eilbek	Ulrike Glunz	☺	
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 Fleischtreßer	☺	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Labitzke	☺	
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Labitzke	☺	
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birgit Grosche		
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Runge		
Fr	15:00 - 16:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Anja Clever		
Fr	15:00 - 16:00	Wielandstraße 9	freistehende Halle, Zugang über Schellingstr.	Eilbek	Karin Krüger		Zugang über Schellingstraße
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh	☺	

Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Gabriela Kruber	☺	
----	---------------	----------------	-------------------------	--------	-----------------	---	--

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		Ballspiele
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Gensterstr. 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, Zugang über Schellingstr.	Eilbek	Ulrike Glunz	☺	
Do	17:00 - 18:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Runge		
Fr	16:00 - 17:00	Wielandstraße 9	freistehende Halle, Zugang über Schellingstr.	Eilbek	Karin Krüger		
Fr	16:00 - 17:00	Poppenbüttler 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 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	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel		
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert		
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.		
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel		
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Mi	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
Do	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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	☺	

Pampersgymnastik 3 Monate - 12 Monate

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

Mo	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel		
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert		
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel	☺	NEU
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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	☺	

INLINE-SKATEN KINDER UND JUGENDLICHE

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

Familien Inline Skaten

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

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

Inline Skaten für Kinder und Jugendliche

Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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 (1+2), Workout (1+2), Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Mi	10:00 - 12:15	Möllner Landstraße 8	Eingang 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 (2), BBRP (1) BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), BodyArt, Rückenfit
Do	11:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Danuta Weitmann	☹️ Bodyfit (1+2), Bauchtanz (1,2), BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2)
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva-Kruse, Martina Lietz	BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Rückenfit und Entspannung
Fr	10:00 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Swenja Buschmann	Cardiofit (1+2), BBRP (1+2), Step-Aerobic (1+2)
Sa	15:00 - 17:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	Cardiofit (1+2), BBRP (2), Workout (2), Inline Hockey Technik (1+2)
So	10:00 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger, Wiebke Haller	Step-Aerobic (1+2), Aerobic (2), Workout (1+2), Special
So	11:30 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natalia Paul, Sophia Koller	

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 12J. 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 – 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-Neveermann-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) 180 496 420
Fax: (040) 180 496 444

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

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

Beitrag: Bei sportspaß zahlen Erwachsene den günstigen Monatsbeitrag von € 8,50 ,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

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.

SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Anmeldung per E-Mail bei jenny.dahm@sportspass.de

SOMMERNACHTSTRAUM (MAKE-UP)

Im Sommer das richtige Make-up! Wer kennt das nicht? Morgens schlummert bereits die Hitze in den Straßen, nachts kühlt es überhaupt nicht richtig ab. Du wachst morgens schon verschwitzt auf und dann auch noch Make-up? Wenn draußen das Thermometer nämlich langsam über die 30° C Grenze klettert, kann es unter einer dicken Schicht Make-up ganz schön unangenehm werden. Deshalb solltest Du Dein Make-up auf die sommerlichen Temperaturen abstimmen. Die Visagistin gibt Dir Tipps und Tricks, wie Du auch bei hohen Temperaturen sommerlich leicht gut aussehen kannst. Gemeinsam übt Ihr die einzelnen Make-up Steps. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Schminkspiegel, Schminkpinsel. Alter: ab 16 Jahre. **Montag, den 27.06.2011, 18:00-21:00 im Center Billstedt.** Leitung: Carolin Mündemann.

FARBE & STIL

„Jeder trägt jetzt Röhrenjeans – soll ich auch?“ „Ich stehe total auf die Farbe... Gelb! Aber steht mir die überhaupt?“ Wenn Du Dir manchmal solche Fragen stellst, könnte dieser Workshop der richtige für Dich sein. Hier erfährst Du, ob Dir z.B. warme oder kalte Farben besser stehen, oder auch ob die jetzt so beliebten Röhrenjeans auch wirklich etwas für Dich sind. Bitte bringe drei Deiner liebsten Kleidungsstücke mit und mindestens ein Kleidungsstück in Deiner Lieblingsfarbe (bei Kleidung). Alter: ab 16 Jahre. **Mittwoch, den 17.08.2011 und Mittwoch, den 21.09.2011, 18:00-21:00 im Center Billstedt.** Leitung: Carolin Mündemann

RED CARPET (MAKE-UP)

Aussehen wie Jennifer Lopez oder Heidi Klum auf dem roten Teppich... Das kann jeder! Hier musst Du nur noch das sexy Kleid selber anziehen, das Make-up lernst Du nämlich im Workshop. Was sind die Tricks der Stars? Wie bekomme ich Smokey Eyes hin? Und wie klebe ich falsche Wimpern? Eine Visagistin plaudert aus dem Nähkästchen und zeigt Dir wie Du selber aussehen kannst wie ein VIP auf dem Weg zur Galanacht. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Schminkspiegel, Schminkpinsel, falsche Wimpern, Nagelschere und falls vorhanden Glitzer und Glamour Make-up, das Du schon immer mal ausprobieren wolltest. Alter: ab 16 Jahre. **Dienstag, den 06.09.2011, 18:00-21:00 im Center Billstedt.** Leitung: Carolin Mündemann

ERNÄHRUNG

„RAN AN DIE TÖPFLE!“

Lerne die Küchentricks der Koch-Profis kennen!

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

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



Exklusive Termine für sportspaßmitglieder

23.6.2011, 22.9.2011 und 6.10.2011 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	19:00 - 20:00	Sengelmanstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	ab 10 Jahre
----	---------------	------------------	---------------	------------	-----------------	-------------

TANZEN FÜR KIDS

Ballydance 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
----	---------------	-------------------	----------	--------	-------------------	---	------------

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

Jazz-Dance für Kinder und Jugendliche

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

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

Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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

Mo	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		4-6 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	☺	6-9 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annabel Kultscher	☺	3-5 Jahre keine 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		3-4 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		5-11 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		5-7 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	☺	9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	☺	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	☺	3-4 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron		4-6 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	☺	5-7 Jahre

Fr	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder		3-4 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder		5-7 Jahre

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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert		ab 8 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Tøye	😊	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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Silitsch, Tony Winchester Sarpong		6-9 Jahre NEU

YOGA FÜR KINDER

Spielesisch 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 Fitnessstraining im Wasser, bei dem Arme, Schultern, Rumpf und Beine mit Einsatz von Zusatzgeräten wie Aqua-Hanteln und Pool-Noodles gekräftigt werden. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Spaß an kraftvollem Körpertraining im Wasser haben. Durch das begrenzte Platzangebot ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 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	Janine Godan	😊	
Mi	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Janine Godan	😊	
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 spieltaktische Grundlagen vermittelt, wobei Spaß und soziale Kontakte im Vordergrund stehen. Aufgrund der Gruppengröße ist ein Durchspielen über die gesamte Spielzeit meistens nicht möglich.

Badminton

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

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	😊	1
Mo	17:00 - 18:30	Arnkiefstraße 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Clemens Lunau	😊	1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	😊	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkiefstraße 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Clemens Lunau	😊	2
Mo	19:00 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher	😊	1+2

Mo	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	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	Altug Ünlü		1+2
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Hauke Eggert		1
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse	😊	1
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		2
Di	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	😊	2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	😊	1
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	😊	1+2
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	N. N.		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	😊	1+2
Mi	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander Frenzel		1
Mi	19:00 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede		1 + Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, 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	St. Pauli 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	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff		2
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	😊	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	😊	2
So	11:00 - 12:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann		1 + Technik
So	12:00 - 14:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann		1+2

Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Holger Wiede	😊	1+2
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Rolf Schwampe	😊	2
Mo	20:30 - 22:00	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Sebastian Vollert	😊	2
Mo	20:50 - 21:45	Ohkampring 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Sarah Gampe	😊	5
Di	19:00 - 21:00	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Manfred Vollert		2
Di	20:00 - 21:30	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	😊	2
Di	20:00 - 21:30	Holstenglaci 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Gunnar Lux, Ekkehard Gomm	😊	2
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kelvin Scott	😊	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander David	😊	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe	😊	2
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	😊	2
Do	19:00 - 20:15	Veer Moor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Alexander David	😊	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	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Wahdat Habib	😊	1 + Technik
Fr	20:00 - 21:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Alexander David	😊	1 NEU

Fr	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	😊	1 + Technik
Fr	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	😊	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	20:00 - 21:30	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Andreas Thiele	😊	2

Hobby-Fußball

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

Mo	17:30 - 18:50	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Claudia Konradt	😊	1+2
Di	18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Andre Berger		1+2
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 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Claudia Konradt	😊	1+2
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Andreas Martin	😊	1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	😊	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	😊	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Dieter Eckstoff		1+2
So	16:00 - 17:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Leandro Zamorano	😊	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		1+2
Fr	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Abilasha Singh, Sabrina Torkler	😊	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Beate Ruks, Jutta Zschaler	😊	1+2
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Abilasha Singh, Wiebke Schröder	😊	1+2

Tischtennis

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

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Özhan Yavuz	😊	1
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Annica Munzel, Nico Mabudu	😊	1+2
Mi	18:00 - 20:00	Hinrichsensstr. 35	Halle	Hohenfelde	Michael Förster		2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a. d. Schulhof	St. Pauli	Dorothea von Oertzen, Libert Simatupang		1+2
Do	17:00 - 18:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	😊	1
Do	18:00 - 19:30	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	😊	2
Do	18:30 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri		1
Do	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri		2
Fr	17:00 - 18:30	Friedrichstraße 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel		2
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	Arnkieselstraße 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		2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli 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
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	Bartosz Sliwinski	😊	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 Niezanski		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 Niezanski	😊	1+2
Fr	18:00 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Thomas Kluth		2
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingsplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko		2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Maivi Schween	😊	2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	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

BASICANGEBOTE

Die Basicangebote können zusätzlich in den Bereichen Fitness, Wellness und Outdoor genutzt werden. Es gibt Basicangebote in den Bereichen Aerobic, Step-Aerobic, Yoga, Pilates, Fit Fight, Kraffit und Nordic Walking/Walking. Basicangebote sind einmalige Angebote, in denen Grundsätze 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	09.07., 22.08., 01.10.	Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	25.06., 06.08., 17.09.	Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	11.06., 23.07., 03.09.	Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	16.07., 27.08.	Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	18.06., 30.07., 10.09.	Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	02.07., 13.08., 24.09.	Pilates

Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	04.06., 16.07., 20.08.	Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	25.06., 30.07., 03.09.	Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	09.07., 13.08.	Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	18.06., 23.07., 27.08.	Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	02.07., 06.08., 10.09.	Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	25.06., 03.09.	Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	09.07., 17.09.	Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	20.08.	Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	23.07., 01.10.	Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	04.06., 06.08.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	19.06., 14.08.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	05.06., 03.07., 07.08., 04.09., 02.10.	Walking/Nordic Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	05.06., 11.09.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	03.07., 28.08.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	17.07., 25.09.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	31.07.	Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	17.07., 11.09.	Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	31.07., 18.09.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	19.06., 07.08., 02.10.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	26.06., 21.08.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	10.07., 28.08.	Step-Aerobic

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

Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	Rückbildungsgymn. & Yoga
Di	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Schneider	Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	Kundalini-Yoga
Do	13:30 - 14:20	Paul-Neveermann-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	Rückbildungsgymnastik

Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Polina Tillmanns	
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birgit Grosche	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	1+2Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus	1+2Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	😊 1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	😊 2
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso	1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss	1
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman Gorzolla	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	1
Do	18:00 - 18:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt	1+2
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands	1+2Dance
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	😊 1+2Dance
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands	😊 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Heidi Klein	😊 1
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christiane Bührsch, N. N.	😊 1
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Polina Tillmanns, Jacek Zimmermann	😊 1+2Dance
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Reimers, N. N.	😊 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, Kathrin von Ahn	😊 2 Dance

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Hartwig	1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kenan Cavalli Harun	2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Psurek	😊 1+2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	😊 1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Gehse	2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Teye	😊 1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Clausen	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	😊 2

Mo 17:30 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Sonja Gisch, Martina Behn	1+2
Mo 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang 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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	☺ 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 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo 20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	2
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	1+2
Mo 21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Jakobi	1+2
Di 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	1+2
Di 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	1+2
Di 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Escher	1+2
Di 13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	☺ 1+2
Di 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin	1
Di 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Knoll	1+2
Di 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne 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	Tana Marie Klapdohr	1+2
Di 16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Di 17:00 - 18:00	Genslersir. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Soltana Hartmann	☺ 1+2
Di 18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	☺ 1+2
Di 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☺ 2
Di 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nina Hauschild, Franziska Weinig	☺ 1+2
Mi 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	1+2
Mi 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1+2
Mi 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan ThieBen	1
Mi 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Heidi Klein	1+2
Mi 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzek	2
Mi 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1
Mi 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	2
Mi 17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☺ 1+2
Mi 18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn- Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Gabi Hagendorf	☺ 1+2
Mi 18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☺ 1+2
Mi 18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	1+2
Mi 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☺ 2
Mi 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	☺ 2
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	☺ 2
Mi 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang 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	Eingang 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	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	☺ 1+2
Do 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang 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	Ann-Kathrin von dem Berge	☺ 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	Eingang 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	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja Ziegenhagen	☺ 1+2
Do 17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	☺ 1+2
Do 18:00 - 19:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Gabi Hagendorf	☺ 1+2
Do 18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perlitz	1+2
Do 18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	1+2
Do 18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Jasmina Berger	☺ 1+2
Do 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	☺ 1+2
Do 19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	1+2
Do 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit- Obigwe	☺ 1
Do 20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	1+2
Do 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen	1+2
Do 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	1+2
Do 21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler	1
Do 21:00 - 22:00	Chrysantherstraße 40	freistehende Halle	Bergedorf	Jascha Viehstaedt	1
Fr 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	☺ 1+2
Fr 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianela Gomez de Becker	1+2
Fr 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	1+2
Fr 13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr 13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Lisa 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1
Fr 15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye	1+2
Fr 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☺ 1+2
Fr 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien	1+2
Fr 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	1
Fr 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	1
Fr 17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	1+2
Fr 18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	1+2
Fr 18:30 - 19:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	1+2
Fr 19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Daniela Quast	☺ 1+2
Fr 19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak	1+2
Fr 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	1+2
Fr 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Sa 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, Nicole Wasileiades	1
Sa 11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christiane Bührsch, N. N.	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	Jacek Zimmermann, Kristina Seltz	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	Eingang 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	Eingang 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, Stefanie Reimers	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jacek Zimmermann, Polina Tillmanns	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Tana Marie Klapdohr	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Polina Tillmanns, Tanja Albat	1+2
So	10:00 - 10:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Gudrun Kühl	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	Esther Neumann, Larissa Bendel	☺ 1
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ann-Kathrin von dem Berge, Anke Strüver	2
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Fröhlich, Marina Stier	☺ 1+2
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, Sabine Schönwetter	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Bührsch, Stefanie Reimers	☺ 1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Maria Amparo Perles Catalan, Bettina Günther	1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Canan Seker, Christiana von Oertzen	☺ 1+2
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Angela Dinse	1
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader, Dörte Schulz	1
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Monika Janiszewski, Sabrina Janssen	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Marie Mands	☺ 1
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marina Kempe, Cathrin Grozan	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Jessica Ihlefeldt, N. N.	1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Saskia van Dijk	1+2
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tanja Thomas, Ulf Siepelt	☺ 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 Tuben und Hanteln trainiert.

Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2 NEU ab 06.06.
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kenan Cavalliv Harun	☺ 1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺ 1+2
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	1+2

Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit- Obigwe	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	☺ 1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Irina Braren	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Melanie Tesch	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, N. N.	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, Kenan Cavalli Harun	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N. N.	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Jacek Zimmermann	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Haller, Konstanze Fellert	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Christiane Bührsch	☺ 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Annika Leinau	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annika Leinau, Michaela Ott	1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Corinna Pötter	1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Angela Dinse	1+2

Cardiofit

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

Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Hartwig	☺ 1+2
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	☺ 1+2
Mo	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	☺ 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Psurek	☺ 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	Marina 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	2
Mo	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	☺ 1+2
Mo	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Neверmann-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 Gorzolla	☺ 1+2
Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends	☺ 1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Di	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Escher	1
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	☺ 1+2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Neверmann-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 Würfel	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2

Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Rogler	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	😊 1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mithel	😊 1+2
Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Weinig, 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dörte Schulz	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	😊 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzek	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Heidi Klein	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Witti Phan	😊 2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	😊 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	😊 2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	😊 1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexandra Hrestou	1+2
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	😊 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	Konstanze Fellert	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Francoise Lenz	1
Do	17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Gabi Hagendorf	1+2
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Haller	😊 1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Selz	2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler	😊 2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	1+2
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska	😊 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Irina Braren	😊 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Evelyn Elsholz, Norman Gorzolla	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Melanie Tesch	1
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Wasilejades, Stefanie Strauß	1
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, N. N.	😊 2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt, Bettina Günther	1+2

Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan, Stefanie Reimers	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Polina Tillmanns, Tanja Albat	1
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tana Marie Klapdohr, Juliane Böttcher	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Annika Leinau, Dagmar Gierschmann	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ann-Kathrin von dem Berge, Anke Strüver	1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Izet Pekdemir	2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Jempelius, Anne Jiritschka	1+2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke, Doreen Jost	2
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Polina Tillmanns, Toni Sellers	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	Dörte Schulz, Steffi Grader	1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annika Leinau, Michela Ott	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Corinna Pötter	1+2 NEU
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Martina Kempe	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulf Siepel, Tanja Thomas	😊 1+2

Cardiostep

Cardiostep ist ein Ausdauertraining zur Musik, das 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	Diana Clar	😊 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	😊 1+2
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Roman Kojine	1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kenan Cavalli Harun	😊 1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	😊 1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	1+2
Mi	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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kristzina 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt	😊 1
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	😊 1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	😊 1
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, Kenan Cavalli Harun	😊 1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Scholzeck, N. N.	1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Katja Sanders	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	😊 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esther Neumann, Susanne Vetter	😊 1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Monika Janiszewski, Sabrina Janssen	😊 1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Saskia van Dijk	😊 1+2

Energy Dance

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

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

Fit ab 40

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

Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	2
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	1
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	1+2
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	1+2

Fit Fight

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

Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	😊	1
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic		1+2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sigrid Lucht	😊	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	😊	2
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	😊	1+2
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kulick	😊	1+2
Di	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	😊	2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	😊	1+2
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	😊	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.		1+2
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Konstanze Fellert		2
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	😊	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	😊	1
Mi	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	😊	1+2
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	😊	1
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ann-Kathrin von dem Berge	😊	1+2
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ann-Kathrin von dem Berge		1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	😊	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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, Nicole Rogler		2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	😊	1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Maria Amparo Perles Catalan, Bettina Günther	😊	1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin, Tanja Albat		1
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Andreas Martin		1+2
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles		1

Fit im besten Alter

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

Mo	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	😊
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	😊
Di	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	😊
Mi	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Do	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrun Stoehr	😊
Do	18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle a.d. Hof	Steilshoop	Uta Michalke	😊
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	18:00 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Soltana Hartmann	😊	1
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang 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	Ulrike Baliulis		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, Dagmar Soeken		1
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Anke Strüver	😊	1+2
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	N. N.		2
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken		2
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		2
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja Ziegenhagen	😊	1+2
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Kerstin Schlicht, Astrid Kellner	😊	1+2
Do	20:00 - 21:30	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	😊	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ulrike Blohm, Astrid Kellner	😊	1+2+ Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Ehrlich, Heidi Brüchow		2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sylvia Ölscher, Nadja Abdallah		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	Brigitte Quelin	

Do 17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Fr 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	
So 10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Hell, Krisss-Lina Jentsch	☺
So 18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Polina Tillmanns	☺
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do 10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	
Do 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Fr 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Fr 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birgit Grosche	
Sa 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

Konditionstraining

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

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

Kraffit

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

Mo 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun	☺
Di 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Roman Kojine	☺
Di 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kiehlniak	☺
Mi 13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan ThielBen	☺
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, Konstanze 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	Maria Amparo Perles Catalan, Susanne Vetter	

Rückenfit

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

Mo 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
------------------	-------------------	------------------	--------------	---------------	--

Mo 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Krisztina Lajko	☺
Mo 11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	☺
Mo 11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr	☺
Mo 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	
Mo 17:30 - 18:50	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺
Mo 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo 19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺ Isomatte oder Unterlage mitbringen
Mo 19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Sandra Radmer	
Mo 19:30 - 20:30	Laeisstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener	
Mo 20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	
Di 10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di 11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	+ Beckenboden
Di 13:00 - 13:50	Paul-Neumann-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	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dajana del Rosso	
Di 17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	☺
Di 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	☺
Di 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di 18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sven Kothysch	☺
Di 19:30 - 21:00	Waizstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	☺
Mi 10:30 - 11:20	Paul-Neumann-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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
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	Arzu Sagun	
Mi 17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mi 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Mi 18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☺
Mi 18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Werner-M. Lipsow	
Mi 18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman Gorzolla	☺
Mi 19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Margarita Martinez	
Mi 20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ute Arndt	
Mi 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige	☺
Mi 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	
Mi 20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Do 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do 11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	☺
Do 12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva	
Do 13:15 - 14:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Gerards	☺
Do 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	
Do 17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	
Do 18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	☺
Do 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	
Do 19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perltz	
Do 19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Jasmina Berger	☺
Do 20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	

Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str.39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Kerstin Schlicht, Astrid Kellner	
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Beate König	😊
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 Bleek	
Fr	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	😊
Fr	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	😊
Fr	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Natalia Paul	
Fr	17:30 - 19:00	Röhmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Daniela Quast	
Fr	19:30 - 20:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Wiebke Haller	
Sa	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dörte Schulz, Eva Biskup	
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Myriam Da Silva	
Sa	15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dalina Otto, Sven Kotysch	
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kriss-Lina Jenitsch, Petra Hell	😊
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich	
So	15:30 - 16:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher 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	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Schmoll	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Fr	15:30 - 16:20	Paul-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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Irina Bergmayr, Nicole Meyer	
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	
Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	😊
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mariella Holland	
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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	😊
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yvonne Gerard	😊
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Dalina Otto	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	
Fr	11:30 - 12:20	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Marianela Gomez de Becker	

Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Wiebke Haller	😊
Sa	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	NEU ab 4.6.
So	14:30 - 15:20	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Christiane Bührsch, Stefanie Reimers	😊

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	Eingang 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	Ilona Dittmer		1
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	😊	1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1
Di	16:00 - 16:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff		1+2
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	Diana Clar		1+2
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	😊	1+2
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher 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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen	😊	1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		1+2
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Beate König	😊	1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	😊	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich		1
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	😊	1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		2
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	😊	2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Jähner, Kathrin von Ahn		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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Yvonne Scholzeck		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Scholzeck, N. N.		1+2
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Gudrun Kühl		1+2
So	12:00 - 12:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Andrea Vehse		1+2

Step-Workout

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

Mo	16:00 - 16:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse		1+2
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	😊	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun		1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		1+2
Mo	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends		1+2
Di	10:00 - 10:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves		1+2

Di	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang 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 - 18:00	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christiane Bührsch, Claudia Martin-Fillies	😊	1+2
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Jessica Ihlefeldt, N. N.		1+2

Workout

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

Mo	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	Diana Clar		1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner		1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari		1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	😊	1+2
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus		1
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ilona Dittmer	😊	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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius		1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kenan Cavalli Harun	😊	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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt		1+2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kirsten Griebel		1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn		2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Backes		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	😊	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso	😊	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dörte Schulz		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	N. N.	😊	1
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Anke Strüver		1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	😊	1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	😊	1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann		2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	😊	1+2
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	😊	1+2
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen		1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Konstanze Fellert		1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva		1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands		1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	😊	2
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	😊	1+2
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Rosanowski	😊	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	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan		2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May		1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska		2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel		1
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	😊	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Heidi Klein, Sabrina Khalifa		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	Kathrin von Ahn, Christian Jähner		1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Lena Schmidt		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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Scholzeck, N. N.		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Nicole Rogler		2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Svenja Spranger, Fabienne Dietrich		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	😊	1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka		1
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Reimers, N. N.		1+2
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke, Doreen Jost		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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Eva Lunkova-Dörrie, Kathrin von Ahn		1+2
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt		1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin, Tanja Albat		1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles		1
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Andreas Martin		1+2
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sylvia Ölscher, Nadja Abdellah		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
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 Schützersetz 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 in freier Natur gehören zum Programm. Jede Stunde wird mit einem ausgewogenen Stretching Programm abgerundet. Komm' mit - bleib fit!

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

Laufen

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

Mo	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner + Fortgeschrittene
Mo	19:30 - 20:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalus-Lübker	Beginner
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Hermann Lübker	5-10km
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	10km
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Wöbke	5-10km
Mi	18:00 - 18:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jens Guder	0-3km
Mi	18:15 - 19:15	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Christopher Skelton	Beginner
Mi	18:30 - 19:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	Beginner
Mi	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ingrid Bitkowski	10km
Mi	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner + Fortgeschrittene
Mi	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalus-Lübker	5-10km
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	12-20km/ für Langstreckenläufer
Sa	10:00 - 11:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	Beginner
Sa	11:00 - 12:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	5-10km

Laufstilschulung

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

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein ideales Sportangebot für natursportbegeisterte Menschen jeden Alters und sportlicher Fitness sowie mit Gelenk- oder Gewichtproblemen. 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 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	
Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt „Alsterperle“	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	2
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut	
Di	18:00 - 19:30	Paul Neumann Platz 13	Treffpunkt: Center Altona	Altona	Uta Philipp	das Angebot geht an der Elbe entlang
Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Treff Center Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schmiedehausen	für Einsteiger und Wiederanfänger
Do	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser	
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Schacht	Angebot speziell für Walker
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Michalke, Katrin Knut	

Yoga Walking

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

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

REHA-SPORT

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

Mo	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	Osteoporose/ Endoprothesen-Training
Fr	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	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	😊
----	---------------	--------------	---------------------------	-------------	---------------	---

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, Bernad Klusmeier	😊 1+2
----	---------------	---------------------	-------------------------	------------	--------------------------------------	-------

Capoeira

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

Mo	20:00 - 21:30	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Ingo Burgdorf	1+2
Mi	20:00 - 21:30	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Ingo Burgdorf	1+2
Do	19:00 - 20:00	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 Beschnidt	😊 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	N. N.	1+2 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 + 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 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	Seyed Hassan Nourani, Dorothea Sikora	1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dorothea Sikora, Seyed Hassan Nourani	😊 2
Do	18:00 - 19:00	Elsastraße 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Seyed Hassan Nourani	1
Do	19:00 - 20:00	Elsastraße 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	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	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	18.06., 02.07., 16.07., 30.07., 13.08., 27.08., 10.09., 24.09.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	11.06., 25.06., 09.07., 23.07., 06.08., 20.08., 03.09., 17.09., 01.10.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 07.08., 21.08., 04.09., 18.09., 02.10.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	05.06., 19.06., 03.07., 17.07., 31.07., 14.08., 28.08., 11.09.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	03.07., 24.07., 14.08., 04.09., 25.09.

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	Eingang 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	😊 1
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Derksen, Mandana von Wrede	NEU
So	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Milva Verena Fernandes	1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	😊 2

Bauchtanz

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

Di	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Müller	1
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	☹️ 2
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rein	1+2+ Yoga Cooldown
Do	16:00 - 16:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	1
Do	17:00 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	☹️ 2
Fr	17:00 - 18:00	Grasweg 74 - 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	1
Fr	18:00 - 19:00	Grasweg 74 - 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	☹️ 2
Fr	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein	☹️ 1+2
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadiya Syechina, 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	☹️ 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg	☹️ 1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg	☹️ 2

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Paartanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschriffe 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	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	☹️
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Jens	☹️
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Sonja Jens	☹️
Fr	19:00 - 20:00	Grasweg 74 - 76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sonja Jens	☹️

Dance Work

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

Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Milva Verena Fernandes	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	☹️
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Di	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kyra Hollstein	
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	Eingang 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	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Hupe, Diana Maaroufi	☹️

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

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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	☹️ 2
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Taye, 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	Eingang 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+2Street-/Lyrical-Jazz
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Melanie Döhler	☹️ 1+2
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg	1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg	2

Line Dance

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

Do	17:00 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	1 NEU ab 16.06.
----	---------------	----------------	----------------	------	-----------------	------------------------

So	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	1
----	---------------	----------------------	----------------------------	-----------	-----------------	---

Modern-Dance

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

Mi	17:00 - 17:50	Paul-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 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Silvia Glanz	
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	--------------	--

Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang 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	Eingang 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	Eingang 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 KleidungsHinweise.

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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik	☺ 1 für Singles
----	---------------	----------------------	----------------------------	-----------	-------------	-----------------

Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau	1
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-------------------------	---

Di	20:00 - 21:30	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	Eingang 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	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☺ 1
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	--------------------------------------	-----

So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Galina Kotik, René Zambrana	2
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-----------------------------	---

So	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui, Cristina Martinez	☺ 1
----	---------------	----------------------	----------------------------	-----------	--------------------------------------	-----

So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☺ 2
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	--------------------------------------	-----

So	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Doreen Meinke, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☺ 1
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	--	-----

Mo	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Doreen Meinke	2
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	--	---

Fr	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	1+2
----	---------------	----------------------	----------------------------	-----------	-----------------------------------	-----

Standard-Latein

Bei den 1er-Angeboten für AnfängerInnen geht es um das Erlernen von einfachen Figuren der jeweiligen Tänze, die im fortgeschrittenen Bereich zu Folgen ausgebaut werden. Zu den Standard Tänzen gehören: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep oder Foxtrott und Slowfox. Als Lateinamerikanische Tänze werden Rumba, Cha Cha, Samba, Jive und Pasodoble getanzt. 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	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	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
----	---------------	------------------	--------------	----------------	---------------	---

Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	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
----	---------------	------------------	--------------	----------------	-------------------------------	---

Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	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
----	---------------	------------------	--------------	----------------	-------------------------------	---

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	Michael Zimmer, Sinje Bahnsen	☺ 1 für Singles
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-------------------------------	-----------------

Di	18:00 - 19:00	Sengelmanstr. 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	Sengelmanstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Holger Haubold, Carolin Haubold	2
----	---------------	------------------	--------------	------------	---------------------------------	---

Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michael Zimmer	☺ 2 für Singles
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-------------------------------	-----------------

Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	1 + Discofox
----	---------------	----------------------	----------------------------	-----------	--------------------------------------	--------------

Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Andreas Epplée	☺ 1+2
----	---------------	-------------------	--------------	---------	----------------	-------

Mi	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	1 für Singles
----	---------------	---------------------	------	-----------	---------------------------------	---------------

Mi	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Lezov	1
----	---------------	---------------	-------------	--------	-----------------------------	---

Mi	18:30 - 19:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Uwe Sietas	2 für Singles
----	---------------	-------------------	--------------	---------	------------	---------------

Mi	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Uwe Sietas	3 für Singles
----	---------------	-------------------	--------------	---------	------------	---------------

Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Lezov	2
----	---------------	---------------	-------------	--------	-----------------------------	---

Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss Viktor Schleining	2
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	3
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	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 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Janetta Bensing	1
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	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Janetta Bensing	2
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Lotz	2
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Straße 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	1 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	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, N.N. ☺	2
So	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée	1
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-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 Grundschriffe erlernt und kleine Schrittfolgen einstudiert.

Di	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maren Franke	2
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe ☺	1

Swing

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

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

Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	1
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joel - Marcel Gecelter, Bernardino Gecelter ☺	2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joel - Marcel Gecelter, Bernardino Gecelter	3
Sa	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kajia Kielau	1

Sa	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kajia Kielau	2
So	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kajia Kielau	1
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kajia Kielau	2
So	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	1
So	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lusmila Camilla Vaillant Donatien	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lusmila Camilla Vaillant Donatien ☺	
Mo	20:30 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger ☺	
Di	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger ☺	
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann ☺	Latin-Oriental-Fever
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Lusmila 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	Cavallo del Rio Esteban	
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez ☺	
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Luisa Dieckmann	Latin-Oriental-Fever
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	

WELLNESS

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
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	---------------

Beckenboden

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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Indrayani Kellermann	😊	
----	---------------	---------------------	----------------------------	--------	----------------------	---	--

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, lockernen und lösenden Bewegungen helfen, den Alltag loszulassen und Stress abzubauen. Das ganzheitliche Training fördert eine bewegliche Wirbelsäule, verbessert die Rumpfstabilität und steigert die Kraft in Armen und Beinen.

Mo	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	😊	
----	---------------	----------------------	----------------------------	-----------	------------------	---	--

BodyART®

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

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

Feldenkrais

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

Mo	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev		
Mo	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christina Czetto		
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	😊	
Do	19:00 - 20:00	Bernstorferstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Glüse		NEU ab 09.06.2011
Sa	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Ludwigsen		

Hatha-Yoga

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

Mo	12:30 - 13:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Indrayani Kellermann	😊	1
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleack		1
Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang 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 Iyengar-Yoga
Mo	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Birgit Böttcher		2 Iyengar-Yoga
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper	😊	1
Di	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sigrid Lemmich	😊	1+2geistige Balance
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt		1+2Sivananda-Yoga
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper		1
Di	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	😊	1 + Entspannung
Di	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann		2 + Meditation
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		1
Mi	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge		1+2
Mi	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		2
Mi	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	😊	1+2
Mi	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Sabine Beßmann		1+2
Do	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	😊	1+2
Do	18:00 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Sigrid Lemmich	😊	1+2 + Entspannung
Do	19:00 - 20:15	Bogenstr. 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt		1
Do	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke		1+2für den Rücken
Do	20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek-Einfeldt	😊	1+2
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	😊	1+2
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	😊	2

Fr	18:00 - 19:30	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Holger Piper	😊	1+2
Fr	19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Stefanie Schöning	😊	1+2
Fr	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski		1+2
Sa	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Gründel, Michael Kölln	😊	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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Bonnie Grigat		1+2
So	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner		1+2
So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin Werner, Olaf Gründel		1
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Olaf Gründel, Kathrin Werner	😊	1+2

Kundalini-Yoga

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

Mo	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Amrit Kaur Nagel	😊	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Schneider	😊	1+2
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrid Johansson		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
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	😊	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	😊	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Anja Escherich		1+2
Fr	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		2

Mental Balance

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

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

Modern Style Tai Chi

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

Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	😊	
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jaroslaw Nowak	😊	
Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexander Kron	😊	
Fr	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron	😊	
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra von Harten	😊	

NIA

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

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Mo	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Christiane Goetz	
Di	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antonella Pasini	
Di	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Vera Hatzakes	☺
Do	19:00 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Heike Seipelt	
Fr	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Goetz	
Fr	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lea Glimsche	

Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr	☺
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Krisztina Lajko	☺
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kerstin Wohnfurter	☺ Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Mo	18:30 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Markus Tschache	☺
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Nicole Meyer	☺
Mo	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	☺ Flow
Di	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-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	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kirsten Griebel	☺
Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Schmol	
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	☺
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☺
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	☺
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Harald Zörner	
Mi	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☺
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Werner-M. Lipsow	
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang 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	Lisumila Camilla Vaillant Donatien	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Knoll	☺
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang 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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	
Do	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Siitsch	☺
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Maika Martens	☺
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	☺
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	☺
Do	19:30 - 21:00	Chrysantherstraße 40	freistehende Halle	Bergedorf	Jascha Viehstaedt	☺
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Siernschanze	Mariela Gomez de Becker	
Fr	19:30 - 20:30	Knauerstraße 22	Halle im Gebäude	Barmbek-Nord	Maka Chikviladze	NEU ab 10.06.2011
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak	☺
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann, Dörte Schulz	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	☺
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Dörte Schulz	
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva, Frauke Richter	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Irina Bergmayr, Nicole Meyer	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr, Eva Biskup	☺
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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	

Power-Yoga

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

Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Galke	
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	☺
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Olaf Gründel	☺
Di	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	☺
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Fischer	
Do	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	
Fr	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Olaf Gründel	☺
Fr	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Wallau, Peter-Hans Figueroa	
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Reese, Nicole Wenge	☺

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 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	16:30 - 17:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Arens	
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	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jaroslav Nowak	😊
Di	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundel Schmidt	😊
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	😊
Do	10:00 - 11:20	Paul-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 Dehnmethode 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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige	😊
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Myriam Da Silva	😊
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	😊
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	😊
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann, Dörte Schulz	
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Derksen, Mandana von Wrede	NEU
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Bonnie Grigat	
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga Van der Wees	
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Milva Verena Fernandes	

Tai Chi

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

Mo	17:30 - 18:30	Böhmstr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Markus Tschache	😊 1+2
Mo	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz	1
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	Sabine Hansen	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	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 1
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 2
Fr	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boris Laier	😊 1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Feng Li	1+2

Wellness Workout

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

Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dajana del Rosso	
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer	
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Gabi Hagendorf	
Mi	20:00 - 21:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Margarita Martinez	😊
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	
Do	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	

YODO

YO (Yoga) DO (der Weg). YODO verbindet die Elemente des modernen Fitnesstrainings 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 hinzuarbeiten.

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	
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	

TOUREN JUNI BIS OKTOBER 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 Köhner) 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.

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

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 Bergedorf, Ausgang Richtung P&R Parkhaus
---------------	-----------	--------------------------------	---

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

Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

Von Norderstedt geht es über Hasloh durch eine wunderschöne Landschaft bis zur Wulfsmühle. Wir fahren am dortigen Golfplatz vorbei nach Borstel-Hohenrade. Hier erfrischen wir uns in einem guten Landgasthof für den Rückweg. Die Tour endet am U-Bahnhof Ochsenzoll.

So 21.08.2011	10:30 Uhr	Sabine Reißberg (420 29 69)	U-Bahn Ochsenzoll
---------------	-----------	-----------------------------	-------------------

WANDERN

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

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

Wanderung auf der Via Baltica – dem Jakobsweg (Abschnitt)

ca. 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 und 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 (01520-19 74 935)	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 Mühlenfest teilzunehmen.

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

Anfahrt: 9:48 Uhr mit der S 3 Richtung Neugraben bis Veddel.

Sachsenwald-Tour

ca. 16 km

Am Mühlenteich entlang wandern wir nach Friedrichsruh. Von dort aus geht es weiter durch den südlichen Teil des Sachsenwaldes und die beeindruckende Dalbekschlucht bis nach Börsen, dem Ziel der heutigen Tour.

So 19.06.2011	10:00 Uhr	Anja Schürmann, Tel. 01520-2583978	Bahnhof Aumühle, Ausgang zur Alten Schulstraße
---------------	-----------	------------------------------------	--

Anfahrt: 09:24 Uhr ab HH-Hbf mit der S21 bis Aumühle, Ankunft: 09:56 Uhr.

Für alle Naturfans und Biofreunde geht's zum Wulksfelder Bauernmarkt

ca. 14 km

Die Rundwanderung im Norden von Hamburg führt uns am Anfang durch den Wohldorfer Wald, das größte zusammenhängende Waldgebiet Hamburgs. Wir wandern vom Ohlstedt nach Rade. Ein Highlight ist der Besuch des Biohofs „Gut Wulksfelde“. An diesem Samstag findet der „Wulksfelder Bauernmarkt“ statt, der uns zum Bummeln und Genießen einlädt. Erzeuger aus der Region bieten ein umfangreiches Angebot ökologischer Produkte an und Kunsthandwerker zeigen ihr Können. Wahlweise wird gemeinsam nach Ohlstedt zurückgewandert oder man fährt von der Haltestelle „Lohe“ mit dem Bus 276 zurück.

Sa 25.06.2011	9:00 Uhr	Sabine Neupert, Tel: 01520/5421875	U-Bahn Station Ohlstedt am Ein-/Ausgang
---------------	----------	------------------------------------	---

Zusatzkosten: evtl. für Produkte vom Bauernmarkt einplanen. Anfahrt: ab HH-Hbf. U 1 um 8:18 Uhr bis Ohlstedt.

Über die Elbe in die Kirschen

ca. 16 km

Mit der Fähre Schulau-Lühe hat unsere Tour einen erfrischenden Start. Dann geht es los entlang der Lühe nach Steinkirchen und Mittelkirchen, weiter durch Obstbauplantagen bis nach Horneburg. Je nach Lust und Laune bewundern wir eine Arp-Schnitger-Orgel und/oder messen uns im Kirschkern-Weitspucken.

So 26.06.2011	9:15 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	Bushaltestelle Wedel, Elbstraße
---------------	----------	----------------------------------	---------------------------------

Kosten: HW+Fähre (4,50 €). Anfahrt: ab HH-Hbf. S1 Richtung Wedel um 8:19h bis Wedel (an 8:59h), weiter mit Bus 189 um 9:03h bis Wedel, Elbstraße (an 9:07h).

Tarpenbeker Wanderweg mit Klangpfad

ca. 15 km

Wir starten am Bombach und wandern entlang der Tarpenbek nach Norderstedt. Dort beschließen wir die Wanderung mit dem Klangpfad und können verschiedene Klangspiele ausprobieren.

Sa 02.07.2011	10:00 Uhr	Ute Janiszky, 0178-9395216	U-Bahn Langenhorn Nord
---------------	-----------	----------------------------	------------------------

Anfahrt: 9:25 Uhr ab HH-Hbf Süd mit der U1 Richtung Norderstedt Mitte bis Langenhorn Nord, an 9:54 Uhr.

Wanderung auf der Via Baltica – dem Jakobsweg (Abschnitt)

ca. 20 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: POPPENBÜTTEL – ST. JACOBKIRCHE

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

So 10.07.2011	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (01520/19 74 935)	S-Bahn Poppenbüttel, Ausgang Richtung AEZ
---------------	-----------	--	---

Feierabendtour: Rundweg mit Klanginstrumenten

ca. 5 km

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

Mi 13.07.2011	18:00 Uhr	Sabine Reißberg (420 29 69)	U-Bahn Ochsenzoll
---------------	-----------	-----------------------------	-------------------

Anfahrt: 17:25h ab HH-Hbf mit der U1 bis Ochsenzoll.

Auf nach Lübeck!

ca. 20 km

Die Wakenitz wird nicht zu Unrecht als der Amazonas des Nordens bezeichnet. Sie bietet viel unberührte Natur. Vom Ratzeburger See schlängelt sie sich in märchenhaften Mäandern in Richtung Lübeck. Durch alte Erlenbruchwälder und Naturschutzgebiete erreichen wir im zügigen Tempo die Lübecker Altstadtinsel. Durch die schönsten Straßen und das Holstenor geht es zum Bahnhof. Benötigt wird ein HVV: Gesamtbereichsticket plus Zuzahlung ca. 4 Euro in Lübeck.

So 17.07.2011	11:30 Uhr	Andreas Büniger (0151/23 74 51 86)	Startpunkt: Groß Grönau, bei der Kirche
---------------	-----------	------------------------------------	---

Anfahrt: Bus 8700 U1 Wandsbek Markt Busbahnhof Wartezone F um 9:40 Uhr Ankunft Ratzeburg 10:40 Uhr weiter mit Bus 8710 um 11:05 Uhr mit Ankunft 11:30 Uhr in Groß Grönau bei der Kirche (Nädlershorsterweg).

Lütjensee und Großensee

ca. 14 km

Die heutige Wanderung führt uns rund um den Lütjensee und am Ufer des Großensees entlang. Wer möchte, hat dort nach Ende der sportspass-Tour die Gelegenheit, das Strandbad zu besuchen (mit Eintritt).

Sa 23.07.2011	10:00 Uhr	Anja Schürmann, Tel. 01520-2583978	Bushaltestelle Lütjensee, Nordstrand
---------------	-----------	------------------------------------	--------------------------------------

Anfahrt: 09:17 Uhr ab HH-Hbf mit der R10 bis Rahlstedt, von dort Bus 364 um 09:37 Uhr bis Lütjensee, Nordstrand, Ankunft 10:02 Uhr. Autofahrer parken in Großensee und steigen um 09:57 Uhr an der Haltestelle Großensee, Ort zu.

An der Glinder Au über Schönningstedt nach Wohlforf ca. 15 km

Wir wandern gemütlich entlang der Glinder Au, streifen Schönningstedt und treffen dann in Wohlforf wieder auf die Bille. In Wohlforf besteht bei gutem Wetter die Möglichkeit, im Tonteich (Natursee) zu baden.

Sa 06.08.2011	9:45 Uhr	Ute Janiszky, 0178-9395216	U-Bahn Merkenstrasse
---------------	----------	----------------------------	----------------------

Zusatzkosten: Eintritt für den Badesee Tonteich 2,50 Euro. Anfahrt: 9:25 Uhr ab HH-Hbf Nord mit der U2 Richtung Mümmelmannsberg bis Merkenstrasse.

Barfußwanderung durch die Dünen der Boberger Niederung ca. 12 km

Naturfreunde aufgepasst! Kreuz und quer durch das artenreiche Naturschutzgebiet führt uns die heutige Wanderung. Viele Tiere und Pflanzen, die auf der Roten Liste stehen, können wir hier noch antreffen. Wir staten dem Naturschutz-Informationshaus Boberger Niederung einen Besuch ab, wo wir fachkundige Erläuterungen zu der Entstehung und Besiedelung des Naturschutzgebietes erhalten. Von dort starten wir auch unsere einstündige Barfußwanderung durch die Boberger Dünen unter der Führung eines Mitarbeiters des Infohauses. Die Tour endet an der S-Bahnstation Mittlerer Landweg.

Sa 13.08.2011	9:15 Uhr	Sabine Neupert, Tel: 01520/5421875	Bushaltestelle Richard-Linde-Weg
---------------	----------	------------------------------------	----------------------------------

Zusatzkosten: 2€ für die geführte Barfußwanderung bei mind. 20 Teilnehmern, ansonsten etwas mehr. Anfahrt: um 8:44 Uhr von HH-Hbf mit der S 21 bis Nettelburg, von dort mit Bus 234 um 9:08 bis Richard-Linde-Weg; in der Nähe befinden sich Parkplätze.

Unterwegs in der Nordheide zum Schmetterlingspark ca. 17 km

Weseler Fischteiche, Weseler Heide und ein schöner Wald bilden den einen Teil dieser Tour. Wer mag, kommt zum krönenden Abschluss noch mit in den Schmetterlingspark in Holm-Seppensen (Eintritt 6,90 €).

Sa 20.08.2011	9:45 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	Bushaltestelle Wesel, am Höllenhof
---------------	----------	----------------------------------	------------------------------------

Kosten: ggf. Eintritt 6,90 €. Anfahrt: ab HH-Hbf. R 30 Richtung Uelzen um 7:57h bis Winsen (an 8:18h), weiter mit Bus 4406 um 8:24h bis Salzhäusen, ZOB (an 9:04h), dort weiter mit Bus 4206 um 9:06h bis Wesel, Am Höllenhof (an 9:34h).

Einsteigertour von Blankenese nach Wedel ca. 12 km

Der Elbufer-Wanderweg führt uns von Blankenese bis zur Schiffsbegrüßungsanlage in Wedel. Seit vielen Jahren werden die ein- und auslaufenden Schiffe auf der Elbe hier mit ihrer Nationalhymne begrüßt oder verabschiedet. Mit ein wenig Glück, können wir schon bald ein Schiff vorbeiziehen sehen und den Flair der großen weiten Welt genießen. Anschließend besuchen wir bei schönem Wetter die dortige Strandbar „El Beach“. Die Tour endet in Wedel.

So 21.08.2011	10:00 Uhr	Sabine Neupert, Tel: 01520/5421875	S-Bahn Blankenese am Ein-/Ausgang
---------------	-----------	------------------------------------	-----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:29 Uhr mit S 1 bis nach Blankenese.

Durch den Buchwedel an die Seeve ca. 16 km

Für alle, die den Buchwedel noch nicht kennen (wo ist das denn?), gibt es jetzt die Gelegenheit, diese Wissenslücke zu schließen. Die Tour führt über die Napoleonbrücke, zur Horster Mühle und entlang der Seeve.

Sa 27.08.2011	8:45 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	Bushaltestelle Pattensen, Kirche
---------------	----------	----------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R 30 Richtung Uelzen um 7:57h bis Winsen (an 8:18h), weiter mit Bus 4406 um 8:24h bis Pattensen, Kirche (an 8:37h).

Ein Nachmittag mit Dünen, Badesee und Reggae ca. 15 km

Dieser Ausflug steht ganz im Zeichen von spätsommerlicher Entspannung: Zunächst wird in den Boberger Dünen nachgeschaut, was die Heideblüte macht, danach ist eine Pause am Badesee vorgesehen (bei gutem Wetter gerne Badezeug mitnehmen). Es wird aber auch gewandert, und zwar in Richtung Bergedorf. Wem es gefällt, der kommt abschließend noch mit zum Reggae-Konzert im Biergarten des Sander Dickkopp (Eintritt frei).

Sa 03.09.2011	14:00 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	S-Bahnstation Mittlerer Landweg, Ausgang
---------------	-----------	----------------------------------	--

Anfahrt: ab HH-Hbf. S 21 Richtung Bergedorf um 13:44h bis Mittlerer Landweg.

Von Sülldorf nach Blankenese ca. 12 km

Von Sülldorf aus wandern wir zum Naturschutzgebiet Wittenbergener Heide. Über den Elbhöhenweg gelangen wir nach Blankenese. Treppauf und treppab geht es durch den schönen Elbvorort.

Sa 10.09.2011	10:30 Uhr	Anja Schürmann, Tel. 01520-2583978	S-Bahn Sülldorf, Ausgang zum Kirchenweg
---------------	-----------	------------------------------------	---

Anfahrt: 09:59 Uhr ab HH-Hbf mit der S1 bis Sülldorf, Ankunft: 10:31 Uhr. Autofahrer parken in Blankenese und steigen um 10:26 Uhr zu.

Herbstliche Wanderung im Rühjers Forst (Rundkurs) ca. 15 km

Wir wandern durch den Rühjers Forst von Horneburg auf einem Rundkurs und landen wieder in Horneburg. Vielleicht können wir im Moor Reiher und andere Vögel beobachten. Und vielleicht haben wir wieder ein gutes Pilzjahr und wer Lust hat und sich auskennt sammelt dabei Pilze für eine wohlschmeckende Mahlzeit (Die Tour ist nicht nur für Pilzkenner).

Sa 17.09.2011	9:45 Uhr	Ute Janiszky, 0178-9395216	Horneburg
---------------	----------	----------------------------	-----------

Anfahrt: 9:07 Uhr ab HH-Hbf mit der R50 Richtung Cuxhaven bis Horneburg.

Von Hamfelde nach Talkau ca. 15 km

Die heutige Wanderung führt uns zunächst durch die herbstlichen Wälder des Naturschutzgebiets Hahnheide, später durch naturnah betriebenen Forst. Ziel der Tour ist Talkau.

Sa 24.09.2011	12:30 Uhr	Anja Schürmann, Tel. 01520-2583978	Bushaltestelle Hamfelde, Waldeslust
---------------	-----------	------------------------------------	-------------------------------------

Anfahrt: 11:17 Uhr ab HH-Hbf mit der R10 bis Rahlstedt, von dort mit Bus 364 um 11:37 Uhr bis Hamfelde, Waldeslust, Ankniff: 12:25 Uhr.

NORDIC-WALKING / WALKING

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

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
---------------	-----------	------------------------------	------------------------

In der Mittsommernacht um die Alster ca. 12 km

Den längsten Tag des Jahres genießen wir, am Eilbekkanal entlang, an Hamburgs Wahrzeichen, der Alster, die wir einmal umwalken. Bevor es zurück zum Center geht stärken wir uns (z.B. in der Alsterperle) und genießen den wundervollen Blick.

Di 21.06.2011	21:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	Center Holsteinischer Kamp
---------------	-----------	------------------------------	----------------------------

Achtung: Bei der Rückkehr ist das Center und der Parkplatz beim Futterhaus bereits geschlossen!

Schöne Aussichten in Blankenese ca. 12 km

Diesmal geht es in das Zentralmassiv von Blankenese: Über den Gosslers- und Shinkels Park geht es zum "Römischen Garten" (italienisch ausgerichtete Gartenanlage). An den Ausblicken vom Bismarckstein, Süllberg und dem Kanonenberg im Baur's Park haben auch Fotografen ihre Freude.

Sa 02.07.2011	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-52 65 171)	S-Bahn Blankenese
---------------	-----------	-----------------------------	-------------------

Zusatzkosten: evt. Geld für den optionalen Einkehrschwung auf dem Anleger Op'n Bulln.

Tour Aumühle/Schmetterlingspark ca. 16 km

Vom Bahnhof Aumühle zum Park der Schmetterlinge (mit Eintritt). Eine gemütliche Tour für Körper, Geist und Sinne durch den lieblichen Sachsenwald im gemäßigtem Tempo.

Sa 09.07.2011	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577/27 35 200)	S-Bahnhof Aumühle
---------------	-----------	-------------------------------------	-------------------

Zusatzkosten: Kosten 7,- € (Eintrittsgeld für den Park).

Tour Travemünde/Niendorf ca. 20 km

Eine Tour für Sportliche mit guter Kondition! Wir walken vom wunderschönen Seebad Travemünde oberhalb der Steilküste entlang über den herrlichen Ostseeparcours nach Niendorf. Mit Einkehr in Niendorf.

Sa 30.07.2011	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577/27 35 200)	Bahnhof Travemünde/Strand
---------------	-----------	-------------------------------------	---------------------------

Walkend durch Pflanzen und Blumen ca. 10 km

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

Sa 27.08.2011	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	Center Berliner Tor
---------------	-----------	------------------------------	---------------------

Durch das schöne Alstertal ca. 10 km

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

Sa 10.09.2011	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	U-/S-Bahn Ohlsdorf, Ausgang Schwimmbad
---------------	-----------	------------------------------	--

FAHRRAD

Die Fahrrad- und Radsportfahrten haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine Tagesstunde 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 Einkäufe möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse behalten sich die AnleiterInnen vor. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV. Sie können sich direkt bei den AnleiterInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Telefonisch Anmeldung bei den AnleiterInnen ist von Vorteil.

VORRUSSETZUNGEN ZUR TEILNAHME: ein voll funktionstüchtiges Fahrrad, unbedingt einen Ersatzschlauch (!), Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm) und ein Getränk mitbringen. Evt. Geld für eine Einkauf mitnehmen. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TrainerIn vorzeigen und seinem Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

GEMÜTLICHE RADTOUR

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

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
---------------	-----------	-----------------------------	----------------------------------

Badetour zum Hohendeicher See – pack die Badehose ein...

ca. 40 km

Wir fahren vom Center Billstedt aus über den Marschbahndamm zum Hohendeicher See. Dort wird die Badepause sein. Danach gehts wieder Richtung Heimat.

So 03.07.2011	10:00 Uhr	Hermann Lübker Tel. 0151/25326392	sportspass Center Billstedt
---------------	-----------	-----------------------------------	-----------------------------

Sightseeing Lüneburg

ca. 45 km

Von Bergedorf fahren wir über den Marschenbahndamm zum Zöllenspieker und machen Rast, bevor wir die Elbe mit der Fähre überqueren. Am Elbdeich fahren wir bis Laßbrönne, dann geht es landeinwärts Richtung Tönninghausen nach Handorf. Wir folgen dem Ilmenaukanal bis zur Wilhelmsbrücke und dann geht es gen Süden Richtung Bardowick. Nach einer Pause am Dom nehmen wir den Treidelweg entlang der Ilmenau nach Lüneburg.

So 10.07.2011	11:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	Ausgang S Bergedorf
---------------	-----------	-------------------------------------	---------------------

Kosten: Fahrradkarte 3,50 für Rückfahrt von Lüneburg, Fähre 2,50. Anfahrt: S21 ab Hbf. um 11.04h.

Kirchentour

ca. 40 km

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

So 24.07.2011	10:00 Uhr	Hermann Lübker, Tel. 015125326392	sportspass Center Billstedt
---------------	-----------	-----------------------------------	-----------------------------

Mühlentour Hamburg-Ost

ca. 30 km

Von der U1-Ahrensburg-West aus beginnt die Tour mit der Fahrt auf einem schwimmenden Steg durch ein reizvolles Moor, durch den Forst Hagen und weiter auf dem Wanderweg, der Ahrensburg mit Glinde verbindet. Auf ungefähr halber Strecke passieren wir die historische Bracker Mühle mit Mühlenladen. Das Mühlenmuseum, das direkt an der Glinde Au liegt, ist eine weitere Station unserer Tour. Über einen Wald: die Lohbrügger Höhe und den Bille-Wanderweg erreichen wir S-Bergedorf, nicht ohne einen Abstecher zum dortigen Schloss gemacht zu haben.

So 31.07.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger 040/212346 oder 0151/23745186	U1 Ahrensburg West
---------------	-----------	---	--------------------

Harburg Rundtour

ca. 30 km

Von Harburg aus geht es am Seevekanal entlang zum Beobachtungsturm: Am Junkernfeldsee. Beim Umrunden des Naturschutzgebietes legen wir eine kurze Pause am Deich ein, um dort die Aussicht auf die Elbe zu genießen. Wir überqueren den Bahnhof Maschen über eine Brücke und erreichen den Fuchsberg, der uns einen Panoramablick auf Hamburg ermöglicht. Zurück geht es auf überwiegend grünen Wegen nach Harburg.

So 14.08.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger 040/212346 oder 0151/23745186	S-Harburg, Neuländer Platz (vor der Post)
---------------	-----------	---	---

Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

Von Norderstedt geht es über Hasloh durch eine wunderschöne Landschaft bis zur Wulfsmühle. Wir fahren am dortigen Golfplatz vorbei nach Borstel-Hohenrade. Hier erfrischen wir uns in einem guten Landgasthof für den Rückweg. Die Tour endet am U-Bahnhof Ochsenzoll.

So 21.08.2011	10:30 Uhr	Sabine Reißberg (420 29 69)	U-Bahn Ochsenzoll
---------------	-----------	-----------------------------	-------------------

Arboretum – eine Tour nicht nur für Gartenfreunde

ca. 40 km

Von Rissen fahren wir durch den Klövensteen vorbei am Badensee Holm über Appen nach Uetersen. Von dort geht's zur Gartenanlage Arboretum. Für Gartenfreunde wird Zeit gegeben, um sich den Garten anzusehen, andere können sich beim Picknick draußen näherkommen. Zurück führt der Weg über Borstel-Hohenrade zur Wulfsmühle und in Rellingen erreichen wir den S-Bahnhof Thesdorf.

So 28.08.2011	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	S1-Rissen (hinterer Ausg. Gudrunstr.)
---------------	-----------	-------------------------------------	---------------------------------------

Anfahrt: S1 ab Hbf. um 11.19h.

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.

So 04.09.2011	15:00 Uhr	Sabine Reißberg (42 02 969)	S-Bahn Poppenbüttel, Ausgang AEZ
---------------	-----------	-----------------------------	----------------------------------

Auf schönen Wegen ins Naturschutzgebiet Höltingbaum

ca. 30 km

Von der U-Bahnstation Billstedt folgen wir einem Bach bis zum Öjendorfer Park. Am Stapelfelder Moor vorbei erreichen wir auf überwiegend Feld- und Naturwegen das NSG Höltingbaum. Ein Wanderweg, der ein Gatter mit Robustrindern durchquert, bringt uns an einen Pausenort mit schöner Aussicht. Bei Interesse Besuch des Naturinfohauses. Rückfahrt über den Wandse-Wanderweg zur U-Wandsbek-Markt.

So 18.09.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger 040/212346 oder 0151/23745186	U2-Billstedt - Busbahnhof
---------------	-----------	---	---------------------------

Fünf Naturschutzgebiete auf einen Streich!

ca. 70 km

Über Wanderwege fahren wir in die schönsten Naturschutzgebiete des Hamburger Ostens und Nordens: NSG Höltingbaum, Stellmoorer Tunneltal, Ahrensburger Tunneltal, Wohldorfer Wald und das Wittmoor. Weitere Stationen der Tour sind das Vogelschutzgebiet Ahrensfelde mit schwimmendem Steg im Moor und der Bredenbeker Teich. Die Strecke bietet viel Natur und sehr wenig Autoverkehr. Die Tour endet an U/S-Station Ohlsdorf. Ausstiegspunkte an Bahnhöfen des HVV: U1-Ahrensburg-West ca. 31 km, U1-Ohlsdorf ca. 41 km und S1-Poppenbüttel ca. 58 km.

So 25.09.2011	12:00 Uhr	Andreas Büniger 040/212346 oder 0151/23745186	Startpunkt: U-/S-Jungfernstieg, Ausgang Neuer Wall/ Große Bleichen, vor dem Alsterhaus
---------------	-----------	---	--

SPORTLICHE RADTOUR

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

Von Aumühle nach Büchen

ca. 30 km

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. Juni 2011 statt. **Anmeldung erforderlich.**

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

Anfahrt: S 21 ab Hbf. 10.24h.

Von Dargow nach Reinfeld

ca. 45 km

Wir nehmen Abschied von Schaalsee, fahren über Schmilau und Fredeberg nach Berkethin. Von dort folgen wir dem Kanal bis Krummsee 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: HVV Gesamtbereich + 3,50 Fahrradkarte.

Uetersen, Apfelfest Kronsnest, Kollmar

ca. 60 km

Von Pinneberg fahren wir nach Uetersen, folgen dem Ochsenweg durch die Seestermüher Marsch bis Kronsnest. Dort setzen wir mit der historischen Fährte über, lassen uns bei einer Pause mit Apfelleckereien verwöhnen und fahren dann weiter bis Kollmar. Bei schönem Wetter ist ein Picknick am Strand vorgesehen. Zurück geht es entlang des Elbdeiches über die Spernwake der Krückau und Pinnau nach Wedel zur S-Bahn.

Sa 11.09.2011 11:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) S3-Pinneberg, Ausgang rechts vorn

Zusatzkosten: Kronsnestfährte € 1,-, Anfahrts: S3 ab Hbf. 10,55h.

Von Harsefeld nach Worpswede

ca. 60 km

OPTIONAL MIT PRIVAT ORGANISierter FREIZEIT BIS MONTAG, 03. OKTOBER 2011!

Geplant ist ein Ausflug ins Künstlerdorf Worpswede. Wir starten in Harsefeld, fahren über Zeven nach Worpswede ins Teufelsmoor. Von dort kann die Rückfahrt mit dem Moorexpress nach Stade, ggf. auch nach Bremen angetreten werden. Für TeilnehmerInnen, die diese schöne Region näher kennenlernen möchten, biete ich eine private Freizeit bis Montag, 03. Oktober 2011 an. Um die Unterkunft zu planen, brauche ich verbindliche Anmeldungen bis 28. August 2011. Kosten hierfür stehen noch nicht fest.

Sa 01.10.2011 10:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) R51-Harsefeld

Zusatzkosten: HVV Gesamtbereich, Fahrradkarte 3,50, Moorexpress bis Stade 13,- und bis Bremen 8,50. Anfahrts: S3 ab Hbf. um 8.58h oder R50 ab Hbf. um 9.07h bis Buxtehude, dann R51 ab Buxtehude um 9.42h bis Harsefeld.

WORKSHOPS JUNI BIS OKTOBER 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: 26 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.

Die 5 Tibeter, Tanz und Entspannung

Kosten: 24 Euro

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

BITTE MITBRINGEN: lockere Kleidung, rutschfeste Strümpfe oder Gymnastikschlappen und eventuell eine Decke und einen Snack.

Sa 25.06.2011 10.30-13.30 & 14.30-17.30 Leitung: Jeanette Schmalhausen

Yin-Yang-Energiemassage

Kosten: 12 Euro

In diesem Workshop kommen wir in direkten Kontakt mit den Grund-Polaritäten Yin und Yang. In der Yin-Griffsequenz lässt sich totale Entspannung erfahren, man kann ausruhen, nichts tun und Erfahrungen mit dem Thema „Hingabe“ machen, während wir uns in der Yang-Griffsequenz sanft aktivieren lassen. Sie stärkt die Handlungsfähigkeit, baut Lebenskraft auf und destruktive Machtbestrebungen ab. Die Energie-Massagen erfolgen am bekleideten Körper und in Partner Arbeit.

BITTE MITBRINGEN: bequeme Kleidung aus Baumwolle oder Wolle oder anderen Naturstoffen (Kunststoff und Seide lässt die Körperenergie nicht so gut fließen)

Sa 02.07.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Regina Radach

Einführung in die Chakren-Meditation

Kosten: 12 Euro

Das Wort „Meditation“ kommt aus dem Lateinischen (wörtlich: meditatio = Nachdenken) und bedeutet: Übung der körperlichen und geistigen Entspannung, oder „In-Sich-Gehen“. Es gibt verschiedene Meditationsformen, doch alle haben sie gemeinsam, dass sie den Geist des Übenden sammeln und klären sollen. In diesem Workshop wird die Chakrenmeditation vorgestellt: Unser Energiekörper wird von 7 Hauptchakren „angetrieben“, durch die die universelle Energie aufgenommen, transformiert und auch wieder abgegeben wird. An diesem Tag werden praktische Meditationsübungen, sowie theoretisches Grundwissen zu den einzelnen Chakren vermittelt.

BITTE MITBRINGEN: Decke und/oder Kissen zum drauf Sitzen, bequeme und ausreichend warme Kleidung, Schreibutensilien.

Sa 09.07.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Roland Siebecke

Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch fließende Energie

Kosten: 12 Euro

Der Kraft des Geistes wird im südostasiatischen Erdteil eine viel größere Bedeutung zugemessen, als in unseren Breitengraden. Wie wir uns die essentiellen Botschaften auch im Fitness- und Gesundheitssport zunutze machen können soll in diesem Workshop behandelt werden. Gezielte Konzentrations-, Ki-Fluss- und Körperwahrnehmungsübungen können uns helfen, die innere Mitte besser zu finden, und dadurch deutlich belastbarer und leistungsfähiger zu werden.

BITTE MITBRINGEN: Bequeme und ausreichend warme Kleidung, Schreibutensilien

Sa 09.07.2011 13.30-17.30 Uhr Leitung: Roland Siebecke

Surya Namaskar korrekt und intensiv

Kosten: 12 Euro

In diesem Workshop lernen wir den Sonnengruß in seiner Technik, seiner Wirkung und Vielfalt ganz neu kennen. Theoretische Inhalte werden während der dreistündigen Praxis vermittelt. Durch die Variantenvielfalt entsteht eine Mischung aus Herz-Kreislauf und Krafttraining. Mit einem korrekten Sonnengruß kann jeder seine tägliche Yogapraxis im Urlaub oder Zuhause fortführen. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die sowohl ruhiges als auch dynamisches Training mögen.

Sa 16.07.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Andrea Degenhard

Hula Hoopdance für Anfänger und Fortgeschrittene

Kosten: 12 Euro

Hula Hoopdance ist ein schwingvolles Ganzkörpertraining für Erwachsene jeden Alters, das den Problemzonen Bauch, Beine, Po an den Speck geht und eine Menge Kalorien verbrennt. Zugleich verbessert es die Beweglichkeit, die Hand-Auge-Koordination sowie das Rhythmusgefühl und ist außerdem eine sanfte Massage der Organe und Akupressurpunkte. Dieses Fitnessprogramm bringt mehr Energie und Lebensfreude und ein neu erwachtes Selbstbewusstsein. Die neuartigen Reifen werden während des Workshops zur Verfügung gestellt.

BITTE MITBRINGEN: Sportkleidung aus Baumwolle zur besseren Haftung des Hoops.

Sa 16.07.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Heike Anger

Charleston – der verrückte Modetanz der 20er Jahre

Kosten: 12 Euro

Fliegende Beine und flatternde Arme: als einer der ersten echten Jazz-Tänze lebt Charleston von Improvisation, Kreativität, Musikalität und einer unbändigen Lebenslust. Er hat seine Spuren in jeder späteren afroamerikanischen Tanzform hinterlassen und ist der passenden Tanz für die „Roaring Twenties“-Parties - funktioniert aber auch zu Funk und Hip Hop gut! Wir lernen Grundschritte, Tanz-technik und Variationen des Paar-Charleston kennen. Bitte paarweise anmelden.

BITTE MITBRINGEN: Schuhe mit sauberen und glatten Sohlen, nicht rutschfest und auch für die Damen nur flache/keine Absätze.

Sa 23.07.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Dirk Podbielski

Charleston 2

Kosten: 12 Euro

Dieser Workshop ist für erfahrene, schnell lernende Paartänzer, für Tänzer mit Charleston/Swing-Grundlagen und für diejenigen, denen Charleston 1 nicht genug ist. Nach Wiederholung der Grundlagen stehen gemeinsame Drehungen und das Spiel mit geschlossener und offener Position auf dem Programm. Dazu Footwork-Variationen und Styling-Tipps. Bitte paarweise anmelden.

BITTE MITBRINGEN: Schuhe mit sauberen und glatten Sohlen, nicht rutschfest und auch für die Damen nur flache/keine Absätze.

Sa 23.07.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Dirk Podbielski

Atem, Stimme, Sprechen

Kosten: 12 Euro

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Stimme besser kennen zu lernen. Es werden Atem- Stimm- und Sprechübungen ausprobiert und geübt. In erster Linie geht es um Ihre Sprechstimme, Spaß, Wahrnehmung und Tipps für den Alltag, damit Ihnen Ihre Stimme nicht „wegbleibt“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa 30.07.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Sandra Koppen

Biodanza für Anfänger und Fortgeschrittene

Kosten: 12 Euro

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

BITTE MITBRINGEN: Bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken, kleines Handtuch und Getränk.

Sa 30.07.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Brigitte Münch

West Coast Swing**Kosten: 12 Euro**

Die jetzige Form des West Coast Swing ist eine Mischung aus Disco Fox, 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 die Basic Movements, diverse Basic-Figuren, Technik und elegante Figurenfolgen. Bitte paarweise anmelden.

Sa 06.08.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Claudia & Torsten Krause

Giron Escrima**Kosten: 12 Euro**

In diesem Selbstverteidigungs-Workshop lernen wir zur Abwehr und zum Schutz für uns selbst und andere die Verteidigungsmöglichkeiten mit dem leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) und mit Alltagsgegenständen wie z.B. dem Regenschirm kennen. Mindestalter: 16 Jahre.

BITTE MITBRINGEN: lockere Sportbekleidung, Getränk.

Sa 06.08.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Frank Büchner & Can Roman Güven

Ein positives Selbstbild durch Psychokybernetik**Kosten: 24 Euro**

Psychokybernetik ist eine Methode, durch innere Bilder die Sprache des Unterbewusstseins besser kennen zu lernen und das eigene Selbstbild durch aktive Einflussnahme positiver zu gestalten. Dies geschieht im Workshop durch geführte psychokybernetische Reisen. Durch diese inneren Erfahrungen und weitere Übungen werden Wege aufgezeigt, das eigene Potenzial im Alltag mehr zu spüren und besser zu nutzen. Kurze Wissens-Inputs zu den relevanten Themen sowie Bewegungs- und Begegnungsangebote, die zu dem entspannten Zustand während der inneren Reisen einen wichtigen Gegenpol darstellen, ergänzen den Workshop.

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

Sa 13.08.2011 10.30-13.30 & 14.30-17.30 Leitung: Alex Bannes

Poi – enjoy the flow**Kosten: 12 Euro**

Poi ist eine traditionelle Tanzart der Ureinwohner Neuseelands. Bälle, die an feinen Seilen hängen, werden dabei auf eindrucksvolle Weise um den Körper geschwungen. Es wird das Rhythmusgefühl und die Dynamik geschult, Arm-, Rücken-, Schulter und Brustmuskulatur werden trainiert, dabei die Haltung optimiert und der Körper geschmeidiger. Durch das Training der beiden Gehirnhälften werden Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit geschult. Körperbewusstsein, Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit werden sensibilisiert sowie Freude und innere Balance kreiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Poi sind vorhanden.

Sa 20.08.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Barbara Lignitz

Poi II – enjoy the flow**Kosten: 12 Euro**

Der Poi II-Workshop ist für alle, die noch mehr wollen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir schwingen uns gemeinsam ein und intensivieren das individuelle Training. Fokus sind Variationen, Kombinationen und Drehungen, je nach persönlichem Level. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Poi sind vorhanden.

Sa 20.08.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Barbara Lignitz

Fußreflexzonenmassage**Kosten: 12 Euro**

Die Fußsohle ist ein sehr sensibler Bereich, da hier viele Nerven enden. Am Fuß spiegelt sich so der ganze Körper z.B. mit seinen Organen und mit der Wirbelsäule wieder. Durch gezielte Druckpunktmassage der betreffenden Stellen der Fußsohle kann man Einfluss auf die Aktivität einzelner Körperbereiche nehmen. Wir lernen diese Fußreflexzonen und Massagetechniken kennen und probieren sie paarweise aus.

Sa 27.08.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Hilke Kleinert

Kopf-, Gesichts-, - und Nackenmassage**Kosten: 12 Euro**

In diesem Körperbereich laufen viele Nerven zusammen. Durch tägliche Belastung entstehen hier leicht Verspannungen. Es werden paarweise sanfte Streich- und Drucktechniken erlernt, die zur Verbesserung der Durchblutung im Schulter-Nackenbereich beitragen und das zarte Gesichtsgewebe entspannen. Bitte auf kurze Fingernägel achten!

Sa 27.08.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Hilke Kleinert

Paare in Bewegung**Kosten: 24 Euro**

Paare jeglicher Art: Freunde/Innen, Ehepaare und andere dauerhafte Verbindungen können in diesem Workshop erspüren, wie wertvoll und erfüllend ihre Partnerschaft ist. Wenn neue Impulse den Beziehungsalldtag beleben, geraten Menschen innerlich und äußerlich in Bewegung und fühlen ihre gegenseitige Zuneigung. Bitte zu zweit anmelden.

BITTE MITBRINGEN: Sportbekleidung.

Sa 03.09.2011 10.30-13.30 & 14.30-17.30 Leitung: Marianne Grundmann

Lachyoga**Kosten: 12 Euro**

Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Katarya entwickelt. Diese Methode ist eine Mischung aus pantomimischen Lachübungen, Pranayama (Yoga-Atmung), Stretching und kindlicher Verspieltheit. Es geht darum, bewusst wieder mehr zu lachen. Lachyoga macht Spaß, bringt Freude und Schwung ins Leben und fördert nebenbei die Gesundheit (Immunsystem) und Fitness. Im Workshop wird diese „Kunst des Lachens ohne Grund“ ausprobiert und vermittelt, wie und wozu man sie im Alltag nutzen kann.

BITTE MITBRINGEN: Bequeme Kleidung, Getränk.

Sa 10.09.2011 10.30-13.30 Uhr Leitung: Alex Bannes

Entdecke die Kraft zu Siegen in Dir**Kosten: 12 Euro**

Die Kraft zu Siegen steckt in jedem von uns. Nicht gemeint ist damit, andere Menschen zu dominieren und über sie Macht auszuüben. Vielmehr geht es um die Kraft, das Leben zu genießen, mehr Freude zu spüren und das eigene Potenzial zu leben. Ist diese Kraft geweckt, wird es leichter, berufliche, sportliche oder sonstige Erfolge zu erleben. Im Workshop wird die Kraft zum Siegen durch psychokybernetische Reisen geweckt – wie auch durch andere Elemente und Übungen.

BITTE MITBRINGEN: Bequeme Kleidung, kleines Kissen, Getränk.

Sa 10.09.2011 14.30-17.30 Uhr Leitung: Alex Bannes

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 sogenannten Makohos (Meridiandehnungen) eingeführt und behandeln einander nach Anleitung gegenseitig.

BITTE MITBRINGEN: eigene Verpflegung, gemütliche Kleidung (warme Socken), Decke und Kissen.

Sa 17.09.2011 10.30-13.30 & 14.30-17.30 Leitung: Nicole Wenge

Anregungen oder Feedback können gerne an folgende Emailadresse gesandt werden ann-kristin.hantzsch@sportspass.de

ALSTERDORF	Sengelmannstr. 50	Halle A Aula im Gebäude Halle B freistehende Halle, auf dem Schulhof	U Sengelmannstr. U Sengelmannstr.
ALTONA			
Arnkiefstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S Altona-Nord
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	U Feldstr., S Holstenstr., U/S Sternschanze
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S Holstenstr.
Paul-Neumann-Platz 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	U Feldstr., S Holstenstr.
BARBEBEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Buslinie 277
Elsastraße 46		Halle im Gebäude	U/S Barbek
Genslersstr. 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
Lammersiehl 38			U Barbek
Rübenkamp 123		Kita Rübe	S Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	Buslinie 25
BERGEDORF			
Chrysantherstr. 40		freistehende Halle auf dem Hof	S Bergedorf
BERLINER TOR			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	U/S Berliner Tor, U Lohmühlenstr.
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	U/S Berliner Tor, U Lohmühlenstr., U Lübecker Str.
BILLSTEDT			
Möllner Landstraße 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U Billstedt
BRAMFELD			
Eenstock 15		freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	Buslinie 26 von U Farmsen
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		U Sengelmannstr., 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 Schlangkreye, rechts	U Hoheluftbrücke
Bundesstr. 78		Gymnastikaal im Gebäude, 3 Etage.	U Schlump
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U Lutterothstr.
EPENDORF			
Erikastr. 41	Halle A	Halle, zw. Nr. 47/49a, Gymn.-Alstertal, 4. Stock	U Hudtwalkerstr., U Kellinghusenstr.
	Halle B	Seiteneingang, Aula, 3 Stock, rechtes Treppenhaus	U Hudtwalkerstr., U Kellinghusenstr.
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2. Stock	U Kellinghusenstr.
Knauperstr. 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 Fuhsbüttel
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U Fuhsbüttel 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		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningensstraße in die Benningensstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspaß Aushang). Halle liegt um UG.	S Harburg Rathaus

Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Buslinie: 145, 245
Kapellenweg 36		freist. Halle	S Harburg dann Bus 14/141/143 bis Winsener Straße Nord
HOHENFELDE			
Hinrichsstr. 35		Halle im Gebäude	U Landwehr.
Schwandenweg 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	U Uhländstr.
HORN			
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			
Ohkampweg 13		freistehende Turnhalle	U Fuhsbüttel
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			
Harisprung 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		neuere Halle auf dem Hof	U Lohmühlenstr.
Holzdam 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
Laezstr. 12		Halle auf dem Hof Schulhof	U Feldstr.
St. Pauli - Fischmarkt 22		Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	U Landungsbrücken
Wohlwillstr. 46		Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U Feldstr., U St. Pauli
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 Hudtwalker 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 **SPORTPASS.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 Anmeldebekräftigung. Die Anmeldung sowie die Anmeldebekräftigung finden Sie in der Hefmitte unseres Programmheftes.

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

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

BEITRÄGE: Monatsbeiträge € 8,50 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

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

PROGRAMMHEFTE: Erscheinen dreimal jährlich.

PROBETRAINING: Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) **einmalig ein Probetraining** zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Unsere Bereiche Studio, Workshops, 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 RezeptionsmitarbeiterInnen vor Ort und hinterlassen Sie Ihre Telefonnummer. Gerne rufen wir Sie zurück. Oder Sie schicken eine E-Mail an info@sportspass.de, bitte ebenfalls mit Ihrer Telefonnummer. Danke!

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

EINWEISUNG IM 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



Aus Freude am Wohnen

KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA

Paul-Neveermann-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 - 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

In der Hansestadt zu Hause!

hanseatische.de 

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

Sind Sie fit für diesen Schweden-Urlaub?

• FLEWING FEHL



Nord-Schweden, Hausnr. 39213, 8 Pers. ab 830€/Woche

NEU



Jetzt NEU: Ferienhäuser in Nord-Schweden mit Lappland und Västerbotten.

**5% Rabatt für
Sportspaß-Mitglieder**

Die erste Adresse, wenn es um Ferienhäuser geht.

Mit vielen Sport- und Freizeitmöglichkeiten aktiv entspannen:
Reservieren Sie sich Ihr Traumhaus in Schweden, Norwegen,
Dänemark oder Deutschland.

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

DanCenter
Urlaub zu vermieten.