



## WEGWERF- WAHSINN

Die große Lebensmittelverschwendung  
und was wir dagegen tun können

## KOSMETIK- SPECIAL

Vorsicht Chemie: Worauf Sie  
beim Kauf achten sollten

JUDITH RAKERS IM INTERVIEW

# WAHL-HAMBURGERIN MIT VIEL HUMOR

**REISEANGEBOTE**  
Sport und Spaß auch  
im Urlaub? Das geht!

12

**IM GESPRÄCH**  
Revolverheld-Star Kris  
singt live im Edelfettwerk

20

**GESUNDHEIT**  
Tipps: Was tun bei  
Fuß-Schmerzen?

34

# In 80 Gärten um die Welt. Die Gartenschau, die dich bewegt.



**igs 2013**

internationale  
gartenschau  
hamburg



**Jetzt  
Dauerkarte  
sichern!**

**Vom 26. April bis 13. Oktober 2013**

**An folgenden Vorverkaufsstellen kann die igs-Dauerkarte sofort erworben werden:**

**igs-Zentrum:** Am Inseipark 1, 21109 Hamburg; Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa-So 14-18 Uhr (nur auf Bestellung)\*

\* Aus organisatorischen Gründen kann die igs-Dauerkarte am Wochenende im igs-Zentrum nur per Formular vorbestellt werden; nach Zahlungseingang per Überweisung wird die igs-Dauerkarte dann per Post zugestellt.

**Wolsdorff:** Filiale Spitaler Str. 16; Mo-Fr 8-20 Uhr, Sa 9-20 Uhr

**Funke Konzertkassen:** Hamburger Abendblatt Ticket Shop Alsterhaus, Jungfernstieg 16-20; Mo-Sa 10-20 Uhr, Tel. +49 (0)40 - 35 35 55

**Funke Konzertkassen:** Hamburger Abendblatt Ticketshop Phoenix-Center Harburg, Hannoversche Str. 86, UG; Mo-Sa 9:30-20 Uhr, Tel. +49 (0)40 - 76 75 86 86

  
**Hamburg**

# Liebe Mitglieder,

sehr gefreut hat es mich zu sehen, wie sensationell gut unser neues Center in Harburg angenommen wurde. Es scheint mir, als hätten die Hamburger südlich der Elbe nur darauf gewartet, dass unser Verein endlich auch dort einen Standort eröffnet. Mit den neuen Mitgliedern, die ich an dieser Stelle gerne einmal begrüßen möchte, könnten wir demnächst die 70.000 Mitglieder-Grenze überschreiten. Damit dürften wir bald den HSV „überholt“ haben, der außer den vielen Supportern nur 5.000 aktive Mitglieder hat, und wären dann der drittgrößte Sportverein in Deutschland.

Angesichts der höher stehenden Sonne möchte ich Ihre besondere Aufmerksamkeit auf unsere vielfältigen Sportangebote, die draußen stattfinden, lenken. Bei dem ersten sportspass-Outdoortag am 9. Juni können Sie unsere Bewegungsangebote an der frischen Luft ausprobieren. Und wenn Sie daran Spaß gefunden haben, besuchen Sie doch einfach einmal unsere regelmäßigen Lauftreffs in Altona bzw. im Stadtpark oder lernen andere Sportspassler bei einer Fahrrad-, Wander- oder Skatertour kennen.

Kürzlich konnte ich unseren neuen Sport- und Innensenator in unserem Center Wallstraße begrüßen. Herr Neumann nahm sich fast 2 Stunden Zeit, um sich über unseren Verein zu informieren. Ein derartiges Engagement hätte ich mir auch von so manch einem seiner Vorgänger gewünscht.

Ich wünsche Ihnen und mir einen schönen Sommer, der seinen Namen auch verdient hat.

Ihr



Frank Fischer – 1. Vorsitzender

## 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

Lena Bohnstengel  
 Anna Brüning  
 Shokoufeh Hamidbagi  
 Miriam Kaefert  
 Marco Lehmitz  
 Marcel Mengeu  
 Carsten Schulz

### COVERFOTO

Judith Rakers

Foto: Radio Bremen | Thorsten Jander

### 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.





tagesschau

**WAHL-HAMBURGERIN MIT VIEL HUMOR** **08**  
Judith Rakers im sportspaß-Interview



## KOSMETIK-SPECIAL

- Vorsicht Chemie! **26**
- Hintergrund: Wichtige Natur- und Kosmetiklabel **27**
- Vor Ort: sportspaß Beauty Workshop **28**
- Tipps: Worauf Sie beim Kauf achten sollten **29**



## WEGWERF-WAHSINN

Themen-Special: Die große Lebensmittelverschwendung und was wir dagegen tun können

# Inhalt

## SPORTSPAß

- 06** Aktuelles: Was es so Neues gibt bei sportspaß
- 12** Türkei-Reise: Spaß, Sport und Meer
- 14** Weissenhäuser Strand: Fit Fight meets Zumba®
- 14** Fitness-Wochenende: Ostseestrand und sportspaß
- 16** sportspaß Veranstaltungen: Alle Termine und Infos
- 20** Kris: Interview mit dem Revolverheld-Star vor seinem Live-Gig bei der sportspaß Party
- 22** Vor Ort in Billstedt: Sport mit Shoppingspaß
- 24** Trainer-Ausbildung: Zu Besuch bei unseren Nachwuchstrainern
- 34** Fuß-Schmerzen: Gesundheits-Tipps vom Experten
- 42** Portrait: Unsere Schatzmeisterin Heike Thiel
- 44** Das war los: Fotos von unseren letzten Events

## HAMBURG

- 08** Interview mit Judith Rakers: „Ohne Anspannung geht es nicht“
- 26** Kosmetik-Special: Vorsicht Chemie!
- 30** Ernährungs-Special: Der Wegwerf-Wahnsinn
- 36** Reeperbahn Festival: Interview mit Veranstalter Alexander Schulz
- 38** Tipps: Kommende Event-Highlights
- 40** Hinter den Kulissen: Im Fliegende Bauten

## SPORTSPAß-PROGRAMM

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

## UND SONST

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

**48** PROGRAMMTEIL:  
Alle sportspaß-Angebote

# Unser zweites Zuhause ist in der Kabine!



Entdecke die  
Nachbarschaft  
für Dich!

**BGFG**

[www.bgfg.de](http://www.bgfg.de)



Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG  
Willy-Brandt-Str. 67 • 20457 Hamburg • Tel. (040) 21 11 00-0

# NEU BEI SPORTSPAß

## **SPORTSPAß-TANZPARTY AM 20. OKTOBER**

Unsere erste Tanzparty in den Mozart-Sälen im März war super-erfolgreich! Die Fortsetzung folgt im Herbst. Tanzspaß mit einer Liveband bietet Ihnen sportspaß wieder am 20. Oktober ab 20 Uhr in den Mozart-Sälen, Moorweidenstraße 36, am Dammtor. Tragen Sie den Termin schon jetzt in Ihren Kalender ein!

## **SKILAUFEN MIT SPORTSPAß VOM 2. BIS 9. MÄRZ 2013**

Berwang ist das Ziel der nächsten sportspaß-Skireise. Der schneesichere Ort liegt im Bereich der Tiroler Zugspitzarena und ist mit dem Auto und der Bahn hervorragend zu erreichen. Unser Hotel Thaneller liegt nur wenige Meter vom Einstieg in das Skigebiet entfernt und glänzt mit einem wunderbaren Schwimmbad- und Wellnessbereich. Berwang ist auch ein Paradies für Langläufer. Nähere Informationen mit den Preisen und Leistungen erhalten Sie demnächst im sportspaß-Newsletter oder durch Flyer in den sportspaß-Centern.



## **RUNNERSPOINT – BERATUNGS- UND RABATTTAGE IM SOMMER**

Riesige 20 Prozent Preisnachlass auf alle Artikel statt der üblichen 10 Prozent für sportspaß-Mitglieder bietet Ihnen RunnersPoint in der Spitalerstraße an vier VIP-Abenden im Sommer! Dazu erhalten Sie auf Wunsch und Voranmeldung sogar eine kostenlose Komplett-Beratung mit Fußvermessung, statischer- und Videoanalyse sowie Passform-Check! Für die Termine am 27.6, 29.6., 4.7. und 6.7., jeweils ab 20 Uhr, melden Sie sich bitte bei [jenny.dahm@sportpass.de](mailto:jenny.dahm@sportpass.de) an. Schreiben Sie bitte, ob Sie eine Komplettberatung wünschen oder einfach nur zum Shoppen zu RunnersPoint kommen wollen.

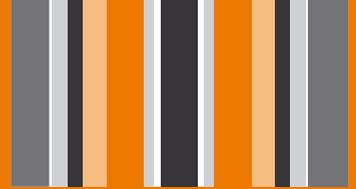


## **EINLADUNG ZUM SPORTSPAß-MITGLIEDERFORUM**

Wann – am Donnerstag, den 28. Juni um 18 Uhr  
Wo – im sportspaß-Center-Berliner Tor, Westphalensweg 11 - Ecke Wallstraße, 20099 Hamburg

Das Mitgliederforum soll dazu dienen, Anregungen, Ideen, Probleme und Wünsche der Mitglieder zum sportlichen Angebot und zu organisatorischen Fragen mit der Geschäftsführung und den Mitarbeitern zu besprechen. Hier können für die „kleineren“ Probleme oder Wünsche gemeinsam Lösungsweg gesucht werden.

www.bagelbrothers.com



bagel brothers  
sandwich restaurant

# Each Bagel is something special!

add us on Facebook 

## buy one get one free

Ein Sandwich kaufen, eins gratis\* dazu!

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

gültig bis zum **31.10.12**



# Gutschein

WAHL-HAMBURGERIN MIT VIEL HUMOR

# „OHNE ANSPANNUNG GEHT ES NICHT“

Interview:  
Miriam Kaefert

Egal, ob irgendwo auf der Welt ein Präsident stürzt, der Fiskalpakt wackelt oder im Studio der Teleprompter plötzlich rückwärts läuft – sie bleibt professionell. Mit neutraler Miene und in typischer Nachrichten-Betonung vermeldet uns **Judith Rakers (36)** in der „Tagesschau“ die Neuigkeiten des Tages. Aber privat ist die Frau ganz anders! Humorvoll nämlich, mit einer Schwäche für Schokolade, Verkopplungs-Aktionen im Freundeskreis und trotz aller Routine: mit Herzklopfen vor jeder Sendung!

**Das Publikum kennt dich nicht mehr nur als seriöse „Tagesschau“-Sprecherin, sondern auch als Grand-Prix-Moderatorin und seit 2010 als schlagfertige Nachfragerin bei der Talkshow „3nach9“. Wenn extra für dich ein TV-Format entwickelt werden würde, wie sollte das aussehen?**

Wenn es nach privaten Interessen geht, wäre eine Verkopplungsshow á la „Herzblatt“ wohl am besten geeignet. Ich versuche nämlich ständig, die Singles in meinem Freundeskreis an den Mann oder an die Frau zu bringen (lacht). Aber im Ernst: Ich könnte mir ein Format vorstellen, in dem Wissen auf unterhaltsame Art und Weise vermittelt wird. Aber nicht in Form eines Quiz – davon gibt es meiner Meinung nach schon mehr als genug. Ich habe da bereits

eine Idee, will jetzt aber nicht zu viel verraten...

**➤ Wen würdest du als Journalistin gerne mal interviewen?**

Jetzt? Derzeit? Julia Timoschenko und Victor Janukowitsch im Doppelinterview.

**➤ Welchen TV-Journalisten oder Moderatoren bewunderst du?**

Da gibt es einige. Hans-Joachim Friedrichs zum Beispiel. Aber auch Dagmar Berghoff und Juliane Bartel. Die beiden haben viel getan für alle Frauen, die heute in den Medien arbeiten.

**➤ Für dich ist es Routine, vor der Kamera zu stehen. Bist du vor einer Sendung trotzdem noch angespannt oder nervös?**



Ja, immer ein bisschen. Ohne Anspannung geht es nicht. Diese sorgt dann aber auch für die nötige Konzentration – zu entspannt zu sein, bringt Fehler mit sich. Aber natürlich gibt es auch das Gegenteil: wenn man zu nervös ist, kann man auch nicht mehr klar denken. Die gesunde Mitte ist hier am besten, denke ich.

**➤ Erinnerst du dich an eine Panne während der Sendung, hastest du je einen Blackout?**

**schnurstracks®** Kletterparks

**10 % Rabatt für sportspaß-Mitglieder**  
Jeden Donnerstag beim After-Work-Klettern\*

# Kick im Park

Mit dem Fahrrad übers Drahtseil, mit dem Snowboard durch die Baumwipfel – bei uns erlebt Ihr Kletterspaß mit höchster Sicherheit! Wer wagt den Sprung aus 13 Metern?!

**schnurstracks Kletterpark Hamburg-Sachsenwald**  
Holzhof 2, 21521 Aumühle • Tel.: 04104-907 1511  
Anfahrt: S21 bis Aumühle (30 Min. vom Hamburger Hauptbahnhof)  
Online-Reservierungen unter [www.schnurstracks-kletterparks.de](http://www.schnurstracks-kletterparks.de)

\*Angebot gültig bis 30.09.2012. After-Work-Klettern ist NUR online buchbar.

Wir.Leben.Abenteuer.



Kleidungsstil: „Sachlich, kühl, elegant“

Die lustigste Panne geschah vor ziemlich genau vier Jahren. Ich hatte die Zuschauer des ARD

Morgenmagazins gerade begrüßt, da lief der Teleprompter plötzlich rückwärts. Ich musste dann versuchen, ihn mit dem Fuß umzustellen. Aber der Schalter auf dem Pedal war so klein, dass es erst beim zweiten Anlauf klappte. Sah ziemlich lustig aus, dieses Gefrickel unterhalb des Tisches und ist bis heute bei youtube zu sehen. Wer den Schaden hat, braucht für den Spott ja bekanntlich nicht zu sorgen (lacht).

➔ **Sachlich, kühl, elegant – das ist der Dresscode der „Tageschau“. Wie kleidest du dich privat?**

Auch sachlich, kühl, elegant. Wobei am Reitstall eher: praktisch, sportlich und mit Gummistiefeln.

➔ **Wir beschäftigen uns in dieser Heftausgabe ja auch mit dem Thema Kosmetik. Vor der Kamera ist ein perfektes Make-Up unerlässlich. Achtest du privat darauf, dass Beauty-Produkte ökologisch erzeugt wurden und keine schädlichen Substanzen enthalten?**

Beim Makeup kann ich darauf nicht achten, da wir ja immer mit den Produkten geschminkt werden, die unsere Maskenbildner mitbringen. Aber meine private Pflegeserie ist komplett Bio – keine Tierversuche, keine Parabene, kein Mineralöl. Darauf lege ich schon seit Jahren großen Wert und meine Haut dankt es mir.

➔ **Wie hältst du dich fit? Musst du dich zum Sport aufrufen – oder ist Bewegung ein Wohlfühlfaktor für dich?**

Ich musste mich in den letzten Jahren immer furchtbar aufrufen, um es joggend um die Alster zu schaffen. Ich habe Yoga ausprobiert, was gar nichts für mich war und war passives – also zahlendes aber nicht sportelndes – Mitglied in mehreren Fitness-Studios. Erst seitdem ich wieder ein Pferd habe, macht es wieder endlich Spaß, mich zu verausgaben. Meinen Mann habe ich mit dem Pferdefieber auch schon angesteckt. Zur Familie gehören mittlerweile zwei Wallache.

➔ **Thema Ernährung: Ein großer Teil der Lebensmittel, die erzeugt werden, landen auf dem Müll. Was tust du,**



## JUDITH RAKERS

Die studierte Journalistin Judith Rakers stammt aus Bad Lippspringe bei Paderborn. Seit 2005 moderiert sie die „Tageschau“, seit fast zwei Jahren ist sie mit Giovanni di Lorenzo regelmäßig Gastgeberin der NDR-Talkshow „3nach9“. Für die Moderation des Eurovision Song Contest 2011 erhielt sie mit Stefan Raab und Anke Engelke den Deutschen Fernsehpreis. Privat ist Judith Rakers mit dem Banker Andreas Pfaff seit vier Jahren glücklich verheiratet.

## SPORTSPAB **INTERVIEW**

### um der „Wegwerf-Mentalität“ entgegenzuwirken?

Da hilft vor allem eins: weniger einkaufen! Aber hin und wieder wird trotzdem etwas schlecht im Kühlschrank. Leider.

### ➔ Gibt es etwas, dem du im Supermarkt-Regal nicht widerstehen kannst?

Nutella. Und Lindor-Pralinen.

### ➔ Was gönnst du dir – auch wenn es eigentlich unvernünftig ist?

Nutella und Lindor-Pralinen.

### ➔ Viele Zuschauer halten dich für eine nordisch-kühle Hanseat,in, dabei stammst du aus Paderborn. Würdest du dich

### heute als „Herzens-Hamburgerin“ bezeichnen?

Unbedingt! Ich liebe diese Stadt!

### ➔ Der perfekte Ort in Hamburg für einen langen Abend mit Freunden?

Unser Wohnzimmer.

### ➔ Wo macht man die schönsten Spaziergänge?

An Alster oder Elbe. Vor allem bei Sonnenschein, wenn das Wasser glitzert. Es gibt wenig, das schöner ist...

### ➔ Und was nervt dich hier manchmal?

Die Parkplatzsituation. Aber eine kleine Praline kann mich da sehr schnell wieder besänftigen.

# Fahrplan to go.

Mit dem Onlinefahrplan fürs Handy oder dem SMS-Fahrplan direkt ans Ziel.

## **m.hvv.de**

Mit einem internetfähigen Handy erhalten Sie schnell und zuverlässig die mobile Fahrplanauskunft sowie viele weitere Informationen rund um den HVV.

## **Fahrplan-App**

Laden Sie sich die mobile Fahrplanauskunft des HVV jetzt auch ganz bequem als App für iPhone und Android herunter.

## **SMS-Fahrplan**

Senden Sie per SMS Start!Ziel (z. B. eidelstedter platz!johanniswall 2) an die Nummer Ihres Netzbetreibers und Sie erhalten kostenlos den Fahrplan für die nächste Verbindung.

T-Mobile: 0175-360 99 99 E-Plus: 0178-360 99 99  
Vodafone: 0173-882 99 99 O<sub>2</sub>: 0179-453 45 88

Mehr als ein Ziel





23.-30.10.2012 AN DER TÜRKISCHEN RIVIERA

## SPAß, SPORT UND MEER

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



### ➔ LEISTUNGEN

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

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

### ➔ KOSTEN

Für eine Woche Spaß, Sport und Meer zahlen Sie im DZ 659 Euro, im EZ 729 Euro. Für Nicht-sportspaß-Mitglieder kostet die Reise jeweils 30 Euro mehr.

Weiteres Informationsmaterial und die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder können Sie per Email unter [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de) anfordern.



# *Einladung zum* **OPEN SPA-DAY!**

Lernen Sie am 22.09. zwischen 12.00 und 19.00 Uhr unsere einzigartige Spa-Landschaft kennen und genießen Sie die Vorführungen unseres umfassenden Verwöhnprogramms bei kostenlosen Kurzmassagen, Fingerfood und Sekt.

HOLTHUSENBAD  
GOERNESTRASSE 21  
HOTLINE 040/18 88 90  
WWW.BAEDERLAND.DE



HOLTHUSEN *Spa*



2.-4.11.2012 AM WEISSENHÄUSER STRAND

## FIT FIGHT MEETS ZUMBA®

**Anfang November können Sie mit sportspaß ein ganz besonderes, abwechslungsreiches Wochenende im 4 Sterne Strandhotel Weissenhäuser Strand erleben. Das Hotel liegt in einer wunderschönen Dünenlandschaft direkt am kilometerlangen Ostseestrand.**

Powern Sie sich beim Fit Fight aus und lassen Sie sich von den heißen Rhythmen und der guten-Laune-Musik des Zumba® mitreißen.

Das Rahmenprogramm bietet Workout zum Kräftigen der Muskeln und Yoga zur Entspannung. Natürlich können Sie sich bei einem langen Spaziergang den Herbstwind auch mal so richtig um die Nase wehen lassen.

Und wenn Sie so richtig die Seele baumeln lassen wollen, Entspannung finden Sie im direkt angeschlossenen 3000qm großen Dünenbad mit Wellness-Oase. Dort können Sie in der Saunalandschaft mit Ruhezone, Schwimmbekken und Whirlpool wunderbar relaxen.

### ➔ LEISTUNGEN

Übernachtung im komfortabel eingerichteten Doppelzimmer (EZ + 30 Euro), Halbpension, großes Sportprogramm, Freier Eintritt in Dünenbad & Wellness Oase.

### ➔ KOSTEN

Für sportspaß Mitglieder nur 199 Euro (Nicht-Mitglieder 229 Euro)

7.-9. SEPTEMBER 2012

## OSTSEESTRAND UND SPORTSPAß

**Ein Fitness-Wochenende mit sportspaß Anfang September im wunderbaren 4-Sterne Hotel mit Dachpool gefällig? Dann fahren Sie mit sportspaß vom 7. bis 9. September nach Boltenhagen.**

Hier können Sie in einem der schönsten Seebäder in Deutschland und in einem erstklassigen 4-Sterne-Hotel ein sportliches, lustiges und einfach wunderbares Fitness-Wochenende erleben.

Wo? In Boltenhagen – direkt am feinsandigen Ostseestrand und direkt im wunderschönen Ortskern gelegen.

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

Genießen Sie ein Wochenende an der Ostsee von Freitag bis Sonntag an der frischen, gesunden Seeluft und einem vielseitigen sportspaß-Fitnessprogramm mit Cardio- und Aqua-Fit, Stretching, Entspannung, Workout und Joggen/Walken am Strand. Die Ersatzkassen Vdak Hamburg haben dieses Programm geprüft. Wegen eines Zuschusses wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.



### ➔ LEISTUNGEN

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

### ➔ KOSTEN

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

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder können Sie per Email unter [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de) anfordern.

# Land- er leben!

Mit dem *metronom* in  
den Ferien raus auf's Land.



**metronom**

Ihr *metronom*  
Tagesticket

Single (1 Pers.) 19 €

Gruppen (2-5 Pers.) 27 €

Gültig Mo.-Fr. ab 9:00 Uhr,  
Sa., So. und an Feiertagen ganztags

Fahrradkarte 4 €

**Sommer, Sonne, Sonnenschein.**

Was kann es Schöneres geben, als die Ferien und Wochenenden im Sommer auf dem Land zu verbringen? Mit dem *metronom* kommen Sie günstig weg, ob in die Heide, ins Alte Land oder in den Harz. Einfach einsteigen und wohl fühlen – den Rest machen wir.

Weitere Infos und Ausflugstipps unter [www.der-metronom.de](http://www.der-metronom.de)

**HEIßE RHYTHMEN, SPAß, TANZEN**

# DIE MEGA-SPORTSPAß- ZUMBA®-PARTY

Das wird sensationell, spektakulär und einmalig – in der riesigen Deichtorhalle unter dem „Horizon Field“ von Antony Gormley findet im August unsere Mega-sportspaß-Zumba®-Party statt!

Top-Presenter, heiße, lateinamerikanische Rhythmen, ein spritziges Workout, jede Menge Spaß und die fröhliche Partystimmung in einer unglaublich außergewöhnlichen Halle reißen Sie mit! Unter der imposanten, riesigen, frei schwebenden Plattform, die wie ein fliegender Teppich in der Halle schwebt, tanzen und feiern Fitness-Begeisterte am 16. August von 18.30 bis 20.30 Uhr. Und das Schönste – der Eintritt für sportspaß-Mitglieder und eine Begleitperson ist frei!

**16.8., Die Mega-sportspaß-Zumba®-Party,  
Deichtorhallen Hamburg, Deichtorstraße  
1-2 (City), 18.30–20.30 Uhr**



Einmaliges  
Raumambiente



## LAUT + LUISE

**DAS MUSIKALISCHE KINDERFEST AM 17. JUNI**

Der wundervolle Park von Planten un Blumen bildet die Kulisse für das schönste Kindermusikfest in Hamburg. Die sportspaß Tanz- und Bewegungsangebote sowie die sportspaß-Bühne mit einem vielfältigen Programm bilden einen wichtigen Teil des großen Festes.

Mitmachen bei den vielen Aktionen und Zuhören vor den Bühnen – das große Musikvergnügen macht jedem Kind viel Spaß! Und der Eintritt ist frei!

17.6., Laut + Luise am Sonntag, 13-18 h,  
Planten un Blumen am Dammtor

**DAS WELTKINDERFEST SPAß, SPIELE UND VIEL MUSIK AM 16. SEPTEMBER**

Die großen Wallanlagen sind perfekt für das riesige Weltkinderfest geeignet. Musik, Bewegung, Spielen, Basteln oder Theater – vielseitiger geht's nicht.

Ein großer Teil des attraktiven Programms kommt durch das Engagement von sportspaß zustande. Wenn Sie durch die Parkanlage gehen, finden Sie sicher auch die sportspaß-Bühne, den sportspaß-Schmink- und Infostand und sehen die vielen Stationen der großen sportspaß-Spielwelt!

16.9., Weltkinderfest, 11-18 h, Große Wallanlagen, Eintritt frei



# DIE GROÙE SPORTSPAÙ PARTY

**SA, 15.09.2012  
IM EDELFETTWERK  
START AB 21 UHR**

## DIE FISCHER

Die Bläser-Rocker aus Lübeck gehören mit ihrer grandiosen Mischung aus Pop, Rock, Ska, Punk, Polka und Filmmusik zu Deutschlands meistprämierten Nachwuchs-Bands.

## COSMO PAULI

Bei den Hamburgern klingen die aktuellen Chart-Hits fast wie das Original – nur noch besser, weil live von Hand gemacht. Extrem tanzbar!

## KRIS

Der Star-Gitarrist von Revolverheld stellt uns live sein Debüt-Soloalbum „Immer wenn ich das hier hör“ vor.

**3 DANCEFLOORS: DANCE-CLASSICS, BLACK/HOUSE UND SALSA**

WEITERE INFOS UNTER [WWW.SPORTSPASS.DE](http://WWW.SPORTSPASS.DE)

sportspaÙ

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

SCHNACKENBURGALLEE 202  
(DIREKT AN DER S-BAHN EIDELSTEDT)

## DIE FISCHER

## BLÄSER-ROCKER MIT EIGENEM BUTLER

Bereits vor drei Jahren spielte die Lübecker Band „Die Fischer“ einen sensationellen Gig auf der sportspaß Party im Edelfettwerk. Nun wird die kreative Bläser-Kombo im September erneut mit dabei sein.

**W**enn eine Band sowohl Deutschland-Sieger des weltgrößten Band-Nachwuchswettbewerbs „Emergenza“ wird, als auch mehrfach den Deutschen Rock & Pop Preis gewinnt, kann das kein Zufall sein. Mit ihrem einzigartigen Musikstil, einer wahnwitzigen und grandiosen Mischung aus Pop, Rock, Ska, Punk, Polka und Filmmusik bringen sie jedes Publikum zum Mitfeiern. Im Zentrum der Musik stehen Trompeten und Posaunen, die mit fetzigem Rock-Flair eigene Songs aber auch bekannte Klassik-Hits auf extrem kreative Art interpretieren. Lustig: Auf der Bühne gibt es immer auch einen eigenen Butler, der den übrigen Band-Mitgliedern Getränke reicht, Gitarrensaiten nach-

zupft und auch sonst amüsant in die Show eingebunden wird. Nach ihren ersten zwei Alben, zahlreichen Preisen und vielversprechenden Auftritten, wie beim Hurricane Festival in Scheeßel, gönnten sich die Jungs um Frontmann Sebastian Dürr im vergangenen Jahr eine kleine Schaffenspause. Jetzt sind sie zurück, und der sportspaß Auftritt wird der erste nach langer Zeit. Ende des Jahres soll es auch ein neues Album geben.

MEHR INFOS: [WWW.DIEFISCHERBAND.DE](http://WWW.DIEFISCHERBAND.DE)



## COSMO PAULI

## EXTREM TANZBAR

Sie möchten eine Cover-Band, die die Hits von heute spielt und nicht die von vor 20 Jahren? Dann sollten Sie im September zur sportspaß Party ins Edelfettwerk kommen. Cosmo Pauli werden Sie wie sonst nur DJs zu Cover-Versionen von Shakira, Jay-Z oder Lady Gaga zum Tanzen bringen.

**V**iele mögen keine Live-Musik auf Partys, weil sie oft nicht so richtig tanzbar ist. Mit Cosmo Pauli ist das anders, hier klingen die Songs fast wie das Original – nur noch besser, weil live von Hand gemacht. Die fünf Ham-

burger machen selbst vor schwierigen Stücken von den Black Eyed Peas, Peter Dinklage oder Kate Perry keinen Halt, arrangieren diese nach DJ-Art mit fließenden Übergängen von Song zu Song. Frontfrau Sarah-Jane McMinn leiht ihre powervolle Stimme nicht nur Cosmo Pauli, sie ist auch Ina Müllers Backgroundsängerin. Sänger Konrad Wissmann ist einer der drei Goldkehlen des

Sixties-Pop-Trios Ruben Cossani. Drummer Robin Fuhrman, Gitarrist Philipp Kraus und Bassist Torben Richter arbeiten seit Jahren in der Live-Szene. Cosmo Pauli machen sie, weil sie beweisen möchten, dass tanzbare Live-Musik in Club-Atmosphäre wieder funktionieren kann. Absolute Tanz-Garantie!

MEHR INFOS: [COSMOPAULI.DE](http://COSMOPAULI.DE)





**IM INTERVIEW: KRIS** Interview: Jürgen Hering

## „MEIN LEBEN IST SUPER!“

Sie kennen die Songtexte „Das geht raus an alle Spinner“ oder „Mit dir chilln“? Die stammen von Revolverheld-Gitarrist und Songschreiber **Kristoffer Hünecke**. „Kris“ startete im Mai erfolgreich seine Solokarriere mit dem Sommerhit „Diese Tage“ von seinem Debütalbum „Immer wenn ich das hier hör“, das einige hitverdächtige Songs enthält. Im Interview sprach Kris über sich, seine Solokarriere und die Pläne mit Revolverheld.

➔ **Kris, Du hast brav das Gymnasium besucht, dann eine Lehre erfolgreich absolviert, lebst von der Geburt bis jetzt in Hamburg und bist seit Ewigkeiten mit der gleichen Frau zusammen. Das aufregende Leben eines erfolgreichen Rockmusikers habe ich mir bisher immer anders vorgestellt. Sex and drugs and rock'n roll scheinen nicht mehr modern zu sein?**

Na ja, ich bin inzwischen 34 und deutlich ruhiger geworden. Am Anfang der Revolverheld Karriere haben wir das Leben schon ziemlich ausgekostet und jede Party mitgemacht. Wir feiern natürlich auch noch mal auf Tour, aber auf der Bühne wollen wir immer 100 Prozent geben können. Für unsere Fans, die Eintritt bezahlt haben, müssen wir immer das Beste geben und

deshalb sind wir wesentlich disziplinierter als früher.

➔ **Als Jugendlicher wärest Du beinahe ein richtiger Tennisstar geworden. Mit Tommy Haas und Nicolas Kiefer gehörtest Du zu den drei besten Nachwuchsspielern in Deutschland. Was hat Deine Karriere so abrupt beendet?**

Ein wenig Tennis spiele ich immer noch, aber es stimmt, ursprünglich wollte ich Profi werden und war auf einem guten Weg. Zeitweise war ich in meiner Altersklasse die Nr. 1 in Deutschland und habe ein Jahr in dem besten Tenniscamp der Welt bei Nic Bollettieri verbringen dürfen. Meine Hoffnung, ein erfolgreicher Tennisprofi werden zu können, wurde durch eine irreparable Handgelenksverletzung zerstört. Mit 17 Jahren brach mir der Boden unter den Füßen weg. Da war es super, dass die Musik nicht nur ein Ausgleich wurde, sondern meine zweite Liebe und Passion und sogar jetzt zum Beruf.

➔ **In Deinen Zeiten auf dem Gymnasium hast Du in der Band „Sinful Breed“ gespielt. Kennst Du die Jungs noch?**

Ja, ich kenne noch jeden von ihnen oder weiß zumindest, was sie so machen. Sie sind Tontechniker, Grafiker oder Programmierer geworden und mein damals

Wir trafen Kris im Café Leonar im Grindelviertel

bester Freund ist jetzt Koch in seinem Restaurant in Portugal. Und Bernie Dernhoff, mit dem ich auch zur Schule gegangen bin, hat die neue CD co-produziert. Das Album ist in seinem und vielen kleinen anderen Projektstudios aufgenommen worden. So konnten wir uns Zeit lassen und hatten keinen finanziellen Druck. Nur die Streicher und das Schlagzeug wurden in den großen Studios aufgenommen.

➔ **Hast Du schon immer bei Revolverheld davon geträumt, nicht „nur“ Gitarrist, sondern der im Focus stehende Frontman zu sein? Gibt es deshalb jetzt Kris solo?**

Eigentlich war es nie mein Traum, in der Mitte zu stehen. Ich bin mit meiner Rolle als Gitarrist bei Revolverheld total zufrieden. Aber typbedingt teste ich gern meine Grenzen aus und wage jetzt den Step in die Mitte und damit auch eine Show allein tragen zu müssen. Und ich bin stolz darauf, dass meine Plattenfirma mir die Möglichkeit gibt, ein Soloalbum machen zu können.

➔ **Einige Lieder auf Deiner CD wie „Yeah“ und „Meine Wohnung ist ein Klub“ erinnern mich an Revolverheld, bei anderen hast Du einen ganz eigenen Stil entwickelt. War die Mischung so beabsichtigt?**

Na, das wundert mich ein wenig. Ich bin zwar Teil der Band Revolverheld und schreibe auch Songs für die Band, aber dies ist kein Bandalbum und der Entstehungsprozess war diesmal total anders. Ich glaube auch das Album ist total anders geworden. Es sind alles Songs von mir mit sehr persönlichen Geschichten, die nur mich betreffen. Ich glaube, es klingt viel urbaner mit viel Synthiefächchen, programmiertem Schlagzeug und elektronischen Bässen. Und Johannes hat eine ganz andere Stimme als ich.

➔ **Johannes Strate, der Sänger von Revolverheld, hat schon im letzten Jahr seine Solokarriere gestartet. Brauchen die Revolverhelden eine längere Auszeit oder macht Ihr Eure eigenen Projekte so nebenbei?**

Wir von Revolverheld sind richtig gut

befreundet, mit Johannes habe ich gestern gerade noch abends ein Bier getrunken. Es ist eine gute Zeit jetzt mit eigenen Projekten, aber bei Revolverheld haben alle wieder Lust durchzustarten und wieder in den Bandcontest zu treten. Für unser neues Album haben wir auch schon einige Songs geschrieben und auf ein paar kleinen Festivals treten wir in diesem Jahr auch noch auf, um nicht einzurosten.

➔ **Welches Konzert war bisher für Dich das schönste? An welches erinnerst Du Dich nur sehr ungern?**

Rock am Ring, das war der Wahnsinn. Wenn Du die Gitarre anschlägst und denkst hinter Dir stehen 7000 Gitarrenboxen. Ein Foto davon hängt bei mir zu Hause von der Band auf der riesigen Videoleinwand. Katastrophale Auftritte gehören in der Erinnerung einer Rockband natürlich auch dazu. Eine Location, genannt „Das Schiff“, in der Schweiz steht da ganz oben. Hier waren die Bühnenbretter so morsch, dass wir während des Auftritts total darauf eingebrochen sind.

➔ **Außer bei sportspass – wo hättest Du schon immer mal gern gespielt, nur leider ist es noch nichts geworden?**

Es ist zwar schön, vor ganz vielen Leuten auf Festivals zu spielen, aber der Traum ist, die eigenen Revolverheldkonzerte noch größer zu machen. Es ist schon ein Wahnsinngefühl beispielsweise auf der Stadtparkbühne vor 5000 Leuten zu spielen, die nur wegen Revolverheld gekommen sind.

➔ **Eines der besten Lieder von Revolverheld heißt „mein Leben ist super“. Und – ist es das für Dich wirklich?**

Die Ironie in dem Lied wird oft nicht so ganz verstanden. Aber der Spruch passt schon zu Revolverheld. Wir haben viel Spaß, sind Kumpels und verstehen uns gut. Mit dem Soloalbum, ein wirklicher Luxus, den ich da bekomme, kann ich mich auch noch völlig frei entfalten. Das macht mich glücklich. Musikalisch könnte ich es mir im Moment nicht besser vorstellen.



### KRIS

Kristoffer Hünecke wurde 1978 in Hamburg geboren. Nach dem Abi am Gymnasium Ohmoor machte er eine Lehre als Kaufmann für audiovisuelle Medien. Mit 8 Jahren begann er eine extrem erfolgreiche Tenniskarriere, die wegen einer Handverletzung im Alter von 17 Jahren abrupt endete. Nach einigen kleineren Bands kam er 2002 zu „Revolverheld“, die sich erst „Manga“ und danach „Tsunamikiller“ nannten.

**SPORTSPAß-CENTER BILLSTEDT**Text:  
Shokoufeh Hamidbagi

# SPORT MIT SHOPPINGSPAß!

So schnell vergeht die Zeit! Unser tolles, großes sportspaß-Center in Billstedt besteht schon seit über 4 Jahren! Hier kann man nicht nur im Parkhaus über dem Sportcenter sehr kostengünstig parken, auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist unser Center hervorragend zu erreichen. Und die ideale Lage in der lebhaften Fußgängerzone der Möllner Landstraße sowie direkt neben dem großen Billstedt-Center lädt förmlich dazu ein, den Besuch in unserem Sportcenter mit einem Einkaufsummel zu verbinden. Und natürlich finden Sie nur ein paar Schritte entfernt viele Cafe's oder eine große Auswahl an sehr unterschiedlichen Restaurants. Bei einem kleinen Rundgang haben wir einige der Shops und Restaurationsbetriebe besucht.

**TIGER**

Hier bei Tiger finden Sie fast alles, was Ihr Herz begehrt! Von Geschenkartikeln für Freunde bis zu netten Dekoartikeln für die Wohnung – und das alles zum kleinen Preis. Während Sie stöbern und schauen, begleitet Sie im Hintergrund jazzige Soulmusik. Mitarbeiterin Sabrina von Fintel: „Wir versuchen unseren Kunden ein vielfältiges Sortiment zu angemessenen Preisen zu bieten. Im Grunde so wie sportspaß!“

Möllner Landstr. 1, Ö: Mo-Sa 9.30-20 h,  
T: 714 04 331, W: tiger-stores.de

**SORTTEX**

Der Schuh- und Sport-Outletstore hat mehrere Filialen in Hamburg und ist bereits langjähriger Partner von sportspaß. Da trifft sich die direkte Nachbarschaft zum sportspaß-Center besonders gut. Auf zwei Etagen werden hier Sportkleidung und Schuhe zu überaus günstigen Preisen angeboten. „Tatsächlich schauen hier oft sportspaß-Mitglieder vorbei“, erzählt Verkäuferin Yvonne Maiberg. Gegen Vorlage des sportspaß Mitgliedsausweises bekommen Sie hier 10 Prozent Nachlass auf alle Artikel.

Schiffbeker Weg 1, Ö: Mo-Sa 10-19 h,  
T: 432 60 436, W: sorttex.de



Sorttex: 10 Prozent  
Nachlass auf alle Artikel

## DAS BILLSTEDT-CENTER

Bis zu 45.000 Besucher täglich tummeln sich in einem der größten Einkaufszentren Hamburgs. Für jeden Geschmack ist hier etwas dabei: Shopping-Fans gehen entweder zu Karstadt oder in die großen Filialen bekannter Ketten, wie C&A, H&M, Media Markt oder TK Maxx. In Supermärkten, in den vielen kleineren Fachgeschäften und in den zahlreichen Shops finden Sie garantiert, was Sie schon immer gesucht haben. Unser sportspass Center befindet sich quasi genau mittendrin. Ideal für Ihre kleinen Besorgungen.



Billstedt-Center: Bis zu 45.000 Besucher täglich



## U-STORE

Wer mit dem HVV unterwegs ist und schnell noch ein Wasser, ein Kaugummi oder eine Zeitschrift braucht, der ist bei den netten Mitarbeitern vom U-Store genau richtig! Hier gibt's fast alles zum günstigen Preis.

Kiosk in der U-Bahn-Haltestelle

## MC DONALD'S

Bei McDonald's auf einen Gartensalat. Hier steht Filialleiterin Monika Lubach oft selbst am Tresen. Sie ist sportspass-Mitglied und geht häufig direkt nach der Arbeit noch zum Sport. „Liegt ja direkt gegenüber.“ Heißer Tipp: Bei Vorlage Ihres sportspass Mitgliedereis erhalten Sie hier 10 Prozent Rabatt.

Billstedter Hauptstr. 23-25, Ö: Mo-Sa 9.30-20 h, T: 732 57 22, W: mcdonalds.de

## SCHWEINSKE

Sind wir nicht alle immer ein wenig hungrig nach dem Sport? Da bietet sich direkt neben dem sportspass-Center das Schweinske an. Hier gibt's, neben viel deftigem Fleisch, auch eine Vielfalt an leckeren Salaten. „Für Sportler empfehle ich die Vitaminspritze“, sagt Barkeeper Renee. „Das ist eine Mischung aus Möhren, Mais und Eisbergsalat.“ Wenn's draußen warm wird, sind die Plätze im Freien besonders begehrt.

Möllner Landstr. 1, Ö: Mo-Do, So 8-23 h, Fr-Sa 8-24 h T: 432 60 436, W: schweinske.de



## ➔ ANBINDUNG

**U-Bahn:** U2, Station Billstedt  
**Bus-Linien:** 11, 27, 12/31, 23, 116, 130, 230, 232, 330

# SPORTSPAß – DER EINZIGE VEREIN MIT EIGENER TRAINERAUSBILDUNG



Geschafft: Erfolgreiche Ausbildungs-Teilnehmer

**sportspaß-Mitglied Rasmus Weber hat im April die Abschlussprüfung der sportspaß-Gerätetrainerausbildung bestanden. Viele lernintensive Wochenenden und noch mehr Abende, die mit dem Lernen der Ausbildungsinhalte komplett gefüllt waren, liegen jetzt hinter ihm. Und vielleicht gehört er nun bald zu den über 900 Trainern, die das riesige Sportangebot bei unserem außergewöhnlichen Verein möglich machen.**

**R**asmus Weber hatte sich bei sportspaß für die Gerätetrainer-Ausbildung beworben. Als ehemaliger Kraftsportler brachte er schon langjährige Erfahrungen und Kenntnisse mit. Das brachte ihm Pluspunkte bei der Auswahl der Bewerber für die limitierten, begehrten Ausbildungsplätze. Im Februar dieses Jahres begann er mit 17 anderen Ab-

solventen die Ausbildung, die im sportspaß-Center in Billstedt durchgeführt wird. Hier gibt es einen großen, hervorragend ausgestatteten Seminarraum. Ein Gym steht am Wochenende für die Traineraus- und Fortbildungen zur Verfügung und der Gerätebereich bietet den Absolventen die Möglichkeit, alle Fitnessgeräte, die es bei sportspaß gibt, sowie

ihre Funktionen und Besonderheiten kennen zu lernen. Die sportspaß-Gerätetrainer-Ausbildung, die in Zusammenarbeit mit dem Verband für Turnen und Freizeit durchgeführt wird, vermittelt neueste Erkenntnisse des Dehntrainings und des Kraft- und Ausdauertrainings an Geräten. Die Teilnehmer lernen, ein funktions- und adressatengesteuertes Training an Studio-Geräten zu planen und auswerten können. Sie sollten nach der Ausbildung das Mitglied kompetent beraten und in der Trainingsdurchführung begleiten können. Der absolute Schwerpunkt der Gerätetrainer-Ausbildung bei sportspaß liegt natürlich in den Bereichen Gesundheits- und Rehasport.

Die Prüfungen zum Abschluss waren



Ausbilder Mathias  
gratuliert Rasmus

nicht einfach, aber Rasmus ist einer der Glücklichen, die sie bestanden haben. Bevor Rasmus sportspaß-Trainer werden kann, gilt es jetzt noch für ihn Erfahrungen in der Praxis zu machen. In der Hospitationsphase können die Absolventen der Trainerausbildung von den Tipps und Ratschlägen ihrer erfahrenen Kollegen profitieren. Und wenn sich Rasmus noch weiter

qualifizieren möchte, kann er ab November wieder mit sportspaß lernen und die zweite Ausbildungsstufe, die Master Geräte-Fitness-Ausbildung beginnen.

Ob Geräte-Fitness, Outdoor, Group-Fitness oder Kindertrainer-Ausbildung. Eines ist überall gleich. Bei sportspaß unterrichten hervorragende Referenten und die Ausbildungen, die in Zusammenarbeit mit dem Verband für Turnen und Freizeit durchgeführt werden, sind bundesweit anerkannt, weil sie vom DTB zertifiziert sind.

Und warum macht sportspaß dies Alles eigentlich? „Wir brauchen Trainer, die sich mit sportspaß identifizieren und die den Verein lieben. Die unterrichten dann nicht nur deshalb, weil es dafür Geld gibt, sie sind bei den Mitgliedern beliebt

und sie bleiben lange bei uns. Deswegen haben wir vor einigen Jahren die erste Ausbildung nur für sportspaß ins Leben gerufen,“ sagt sportspaß-Geschäftsführer Jürgen Hering. Und wirklich qualifizierte Trainer sind laut Ausbilder Mathias Ernst generell Mangelware. Grund dafür sind auch die oft zu teuren Trainerausbildungs-Angebote von vielen Sportverbänden oder Fitnessstudios. „Bei Fitness First hätte ich für die gleiche Ausbildung das Doppelte zahlen müssen,“ erzählt Rasmus.

Alle Informationen zu den aktuellen sportspaß-Trainer Ausbildungen Geräte-Fitness, Group-Fitness, aber auch Outdoor-Fitness und Kinderturnen, finden Sie auf der sportspaß Homepage unter der Rubrik „Angebotsausfälle & Aktuelles aus dem Sportbereich“.

10% Rabatt für  
sportspaß-Mitglieder!



## So viel Spaß macht Gesundheit! [www.vtf-aktivprogramm.de](http://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](mailto:arens@vtf-hamburg.de) | [www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)



**KOSMETIK-SPECIAL TEIL 1**

# VORSICHT CHEMIE!

Text: Jürgen Hering

**Was ist Ihnen Ihre Haut wert? Natürliche Düfte und Grundstoffe für Kosmetika, Parfums oder Haarpflegemittel sind teuer. Ein Liter Rosenöl kostet bis zu 20.000 Euro, weil dafür 5.000 Kilo Rosenblüten geerntet werden müssen. Nur einen Bruchteil davon muss die Industrie ausgeben, wenn sie einen im Labor zusammengesetzten Duftcocktail aus chemisch erzeugten Substanzen einsetzt.**

**A**uch Grundstoffe für Cremes, die aus Erdöl gewonnen werden, sind deutlich billiger als die aus Ölen, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. Aber die Werbung, die uns zum Kauf von sündhaft teuren Kosmetika und Pflegemitteln verführen will – und deren chemisch hergestellte Inhaltsstoffe möglicherweise unsere Haut schädigen – ist bei den Verbrauchern immer seltener erfolgreich. Bio und Natur sind auch auf der Haut „in“ geworden.

Aber Vorsicht: Immer wenn mit trendigen Produkten viel Geld zu verdienen ist, erfindet die Industrie Wortschöpfungen, die die Konsumenten täuschen sollen. „Natur“ oder „natürlich“ sind im Bereich der Kosmetik keine geschützten Begriffe, deren Definition gesetzlich geregelt ist. So gibt es beispielsweise „Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs“

Achtung: Begriffe wie „Natur“ oder „natürlich“ sind nicht geschützt



oder solche „auf Pflanzen basierend“, die reine Chemie enthalten. Auch die Verbraucherverbraucherzentrale Hamburg fand im Jahr 2010 in vielen Pseudo-Biokosmetika chemische Stoffe und Verbindungen, die in Naturkosmetik nichts zu suchen haben. Haben Sie sich mal die Zutatenliste der von Ihnen verwendeten Kosmetika angeschaut? Vielleicht werden Sie sich wundern, was hier – merkwürdigerweise manchmal auf englisch oder lateinisch – an Inhaltsstoffen angegeben ist.

## BIO UND NATUR IST AUCH AUF DER HAUT „IN“

Dass die Haut mit den teuren Pflegeprodukten wirklich anhaltend jünger, glatter und straffer wird, können die Hersteller nicht mit seriösen wissenschaftlichen Untersuchungen belegen. Die teuren Mittelchen, die beim Friseur, im Kosmetikinstitut oder zu Hause eingesetzt werden, sollten aber unser größtes Organ wenigstens nicht noch zusätzlich schädigen. Besonders betroffen sind die Friseure. Ein Viertel der unter 25-jährigen leidet an berufsbedingten Hautkrankheiten.

Viele Produkte schaden der Haut



Die Discounter haben den Trend zur Naturkosmetik schon vor einigen Jahren für sich entdeckt und bieten unterschiedliche Pflegeserien unter Eigennamen an. Auch in den großen Drogerieketten oder Bio-Supermärkten findet sich inzwischen eine reiche Auswahl an Naturkosmetikartikeln zu ganz unterschiedlichen Preisen. Aber welche sind preiswert und auch wirklich gut zu Ihrer Haut? Bei welchen Mitteln können Sie sich darauf verlassen, dass auch wirklich „Natur“ drin ist?

Naturkosmetik müsste aus chemisch unbehandelten Stoffen stammen, egal ob sie pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs sind. Die Rohstoffe sollten aus kontrolliert biologischem Anbau kommen. Diese sollten nur dann Verwendung finden, wenn sie nicht im Tierversuch eingesetzt wurden. Auch Produkte deren Inhaltsstoffe durch Tierquälerei gewonnen wurden oder für deren Herstellung Tiere getötet wurden, sollten keine Verwendung finden.

Die im Handel erhältlichen Naturkosmetikprodukte erfüllen diese Kriterien häufig nur teilweise. Selbst wenn sie zertifiziert sind und mit einem Naturkosmetiklabel werben können, ist vielfach nicht nur „Natur“ drin.

Die im Handel erhältlichen Naturkosmetikprodukte erfüllen diese Kriterien häufig nur teilweise. Selbst wenn sie zertifiziert sind und mit einem Naturkosmetiklabel werben können, ist vielfach nicht nur „Natur“ drin.

## → WICHTIGE NATURKOSMETIKLABEL SIND:

### „Ökologische und biologische Kosmetik“ von Ecocert

Hier sind die Kriterien der Prüfung und Bewertung sehr streng. Sie können sich darauf verlassen, dass die Produkte wirklich Naturkosmetikartikel sind.

**Demeter** Auch mit diesem Label bekommen Sie garantiert Naturkosmetikprodukte.

**Naturland** Die Kosmetika dieses Bio-Anbauverbands sind tatsächlich alles Naturprodukte.

**NaTrue** Dies ist ein Siegel, das internationale Kosmetikersteller eingeführt haben. Die Produkte werden mit ein bis drei Sternen kategorisiert. Je mehr Sterne sich im Siegel befinden, desto mehr natürliche, biologisch erzeugte Rohstoffe sind darin enthalten. Mit drei Sternen im Siegel kaufen sie echte Naturprodukte. Bei nur einem Stern ist der Anteil der nur naturnahen oder naturidentischen Stoffe leider sehr hoch.

**BDIH-Siegel** Es ist derzeit am häufigsten auf den Naturkosmetika zu finden und wurde durch den Bundesverband deutscher Industrie- und Handelsunternehmen geschaffen. Die Kriterien entsprechen in etwa dem NaTrue-Siegel mit einem Stern.

### TIPPS ZUM SCHLUSS

Wirkliche Naturkosmetika enthalten keine künstlichen Konservierungsstoffe. Deshalb sind sie nicht sehr lange haltbar und sollten zumindest während des Sommers im Kühlschrank aufbewahrt werden. Cremes können Sie sich auch ohne allzu große Mühe selbst anrühren. Rezepte dazu finden Sie im Internet, z.B. unter [www.naturkosmetik-selbstgemacht.de](http://www.naturkosmetik-selbstgemacht.de). Und probieren Sie doch auch die alten Hausmittel aus. Zur Haarpflege haben sich z.B. Spülungen mit Bier oder Weizenkeimöl bewährt.

**KOSMETIK-SPECIAL TEIL 2**Text:  
Shokoufeh Hamidbagi

# SCHMINKEN? NICHTS EINFACHER ALS DAS!

„Bist du heute in einen Farbtopf gefallen?“ Diesen Satz bekommen viele Frauen zu hören, wenn sie morgens ins Büro kommen. So sinkt die gute Laune prompt auf Stufe Null und der gesamte Tag ist dahin. Um dem vorzubeugen, haben sich Barbara, Sindy, Katrin, Wiebke, Diana, Sandra und Britta zum Beauty Workshop zusammengefunden.

**W**ir Damen kennen uns bereits vom Kochkurs, der vor wenigen Wochen ebenfalls von sportspass in Kooperation mit Budnikowski organisiert wurde. Das Prinzip ist einfach: Ein paar sportspass Mitglieder verabreden sich zu Hause und ein von Budnikowski zur Verfügung gestellter Makeup-Experte kommt vorbei. Jede von uns möchte heute Abend mehr über richtig professionelle Schminktechniken erfahren. Gastgeberin Barbara hat uns großzügig ihre Wohnung zur Verfügung gestellt. Ihr langer Esstisch ist gedeckt mit vielen Leckereien, an denen wir uns fleißig bedienen.

Make-up-Stylistin Leyla bereitet währenddessen ihre Schmink-Utensilien vor. Zu Beginn müssen wir einen schriftlichen Hauttest für die Hauttypbestimmung machen. Nur so kann die gelernte Visagistin individuell auf unsere Haut eingehen und die entsprechende Pflege empfehlen.

Das Abenteuer kann beginnen! Erst einmal ist Abschminken angesagt, natürlich mit einer beruhigenden Pflegecreme. „Beginnen wir mit den Augen“, sagt Leyla, „und sagen wir den Augenringen ‚Bye Bye‘“. Sie zeigt uns einen „neuen Zauberstift“. „Dieser Coverstick von

Santé bewirkt, dass Augenringe und Rötungen keine Chance mehr haben und innerhalb von Sekunden unsichtbar werden.“ Da sind wir natürlich echt gespannt – und vom Ergebnis tatsächlich verblüfft. Super! Natürlich hat jede von uns ganz individuelle Wünsche. Diana möchte zum Beispiel lernen, wie ein professioneller Lidstrich gezogen wird und Sandra fragt, wie man auch zu Hause professionell „Smoky Eyes“ zaubern kann. „Ist alles gar nicht so schwierig“, lacht Leyla und erennt Britta zum Versuchskaninchen. „Bei ‚Smoky Eyes‘ ist es wichtig, die Farbe immer schön in die Augenfalte zu schminken, denn sonst sammelt sie sich in der Lidfalte und das möchte ja niemand.“ Im zweiten Schritt trägt Leyla die dunkle Farbe auf. Die Mascara sorgt noch für den verführerischen Augenaufschlag und fertig sind die „Smoky Eyes“. Schnell werden noch das Rouge aufgepudert und auch die Lippen koloriert. „Lippen dürfen niemals von den Augen ablenken“, warnt Leyla. „Ich empfehle, sie immer dezent zu halten, so treten die Augen besser in den Vordergrund.“ Am Ende sind wir mit dem Ergebnis zufrieden und stürzen uns gemeinsam und selbstbewusst in die Freitagnacht.



Richtig Schminken mit Leyla (links)

Wenn auch Sie Interesse an einer Beauty Party haben, können Sie sich telefonisch unter der Rufnummer 01805 / 283648 (14 ct/Min., max 42 ct/Min. aus dem Mobilfunk) anmelden. Oder schicken Sie ein E-Mail mit Ihrem Namen, Adresse, Teilnehmerzahl, Wunschtermin und Telefonnummer an [info@budni.de](mailto:info@budni.de).

**KOSMETIK-SPECIAL TEIL 3** Text:  
Anna Brüning

# GRÜNES LICHT FÜR GRÜNE KOSMETIK

**LASSEN SIE SICH NICHT VON WERBELÜGEN TÄUSCHEN!**

Wo „Natur“ draufsteht, ist noch längst nicht „Natur“ drin. Oft verstecken sich in den mit prallen Früchten und schönen Blüten verzierten Tuben und Tiegeln Chemie-Cocktails. Auch der Hinweis „ohne Silikone, Parabene und Mineralöle“ schließt nicht aus, dass zum Beispiel chemische UV-Filter enthalten sind. Sie können bedenkenlos zugreifen, wenn folgende Siegel auf den Kosmetika zu finden sind: „Ökologische und biologische Kosmetik“ von Ecocert sowie bei den Siegeln von Demeter und Naturland. Die Label von NaTrue und BDIH lassen teilweise auch nicht-natürliche Inhaltsstoffe zu (siehe auch Hinweis im Text auf Seite 27).

**IHRE HAUTPROBLEME VERSCHWINDEN HÄUFIG MIT NATURKOSMETIKA**

Schuppige, juckende Haut, Pickel, Rötungen – all diese Probleme können versteckte Unverträglichkeiten sein. Einige Menschen wissen gar nicht, dass die Chemie in ihren Pflegeprodukten Schuld ist, cremen immer weiter und machen es damit nur noch schlimmer. Probieren Sie Naturkosmetik-Produkte aus! Oftmals verschwinden Hautprobleme schon nach kurzer Zeit.

**GEHEN SIE GEZIELT EINKAUFEN!**

Bei jedem Produkt akribisch die Inhaltsstoffe durchlesen, ob auch wirklich keine Chemie drinsteckt? Das nervt und ist in der Praxis kaum möglich, weil Sie schon Chemiker sein müssten, um das Fachchinesisch zu verstehen. Wählen Sie den einfacheren Weg und kaufen Sie in Läden ein, die sich auf Naturkosmetik spezialisiert haben. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Produktpalette ist!

**→ IN FOLGENDEN LÄDEN KÖNNEN SIE MIT GUTEM GEWISSEN EINKAUFEN:****Mistel**

Der hübsche Laden riecht nicht nur gut, sondern verkauft auch Kräuter, Salze und Kosmetikprodukte. Wer mag, gönnt sich nach dem Shoppen eine Massage oder Beautyanwendung.

Mistel, Mühlkamp 52 (Winterhude),  
W: [mistel.com](http://mistel.com). O: Di-Fr 10-19 h, Sa  
10-14 h

**Purissima**

Keine Spur vom staubigen Öko-Muff vergangener Zeiten! In freundlicher Atmosphäre fühlt man sich sofort wohl. Die Produktplatte umfasst alle gängigen Naturkosmetik-Marken.

Purissima Naturkosmetik, Hoheluft-  
aussee 81 (Hoheluft). W: [purissima.de](http://purissima.de).  
O: Mo-Fr 10-18.30 h, Sa 10-14 h

**Mimulus**

Klein aber fein: In schlichten Holzregalen gibt es eine große Auswahl an Naturkosmetik, auch kleinere Marken werden gern ins Sortiment aufgenommen. Immer gut besucht und authentisch!

Mimulus Naturkosmetik, Schanzenstr.  
39a (Schanze). W: [mimulus-kosmetik.de](http://mimulus-kosmetik.de).  
O: Mo-Fr 10-18.30 h, Sa 10-  
15.30 h

**ALIQUA**

Viele kennen die Naturkosmetik-Marke schon von Budni. Inzwischen gibt es vier eigene Filialen in Hamburg und einen Onlineshop mit einer breiten Auswahl. Bei den vielen Marken, die dort vertrieben werden, heißt es genau hinschauen: Es sind einige dabei, die auch naturnahe Produkte enthalten!

ALIQUA Naturkosmetik, W: [aliqua-naturkosmetik.de](http://aliqua-naturkosmetik.de). O: Mo-Fr 10-19 h,  
Sa 10-18 h

# DER WEGWERF- WAHNSINN

Nach dem Krieg haben – besonders in Hamburg - viele Menschen sehr lange gehungert. Ein Brot oder ein Pfund Butter wurde damals gegen den Familienschmuck getauscht. Zu dieser Zeit hätte sich niemand vorstellen können, was wir heute mit den kostbaren, wertvollen Lebensmitteln machen, von denen die Menschen damals nur träumen konnten.



**MILLIONEN TONNEN LEBENSMITTEL WERDEN  
JÄHRLICH IN DEUTSCHLAND VERNICHTET**

**U**nd Hand aufs Herz: Ist Ihr Kühlschrank wirklich nur mit dem gefüllt, was Sie geplant und bewusst gekauft haben? Obst und Gemüse sind bei Ihnen saisonale und heimische Produkte, die tatsächlich alle verzehrt werden und die Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdatum schon überschritten ist, probieren Sie und essen sie trotzdem, wenn sie noch gut sind? Na, dann gehören Sie zu den ganz wenigen Menschen in Deutschland, die sich durch die Werbung in den Medien und im Supermarkt nicht dazu verleiten lassen, zu viel zu kaufen und die Lebensmittel schnell wegwerfen, wenn sie nicht mehr absolut frisch sind. Dann bräuchten Sie sich auch nicht bei dem Gedanken zu schämen, dass jährlich in Deutschland bis zu 20 Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll landen, während ein großer Teil der Menschheit jeden Tag hungern muss.

Aber am Hunger und der Unterernährung in diesen Ländern sind wir alle, die unsere viel zu billigen Lebensmittel wegwerfen mit Schuld, weil damit die Anbauflächen für diese Produkte viel größer sind, als es nötig wäre. Und die Äcker in den armen Ländern werden zudem häufig von weltweit operierenden Agrarkonzernen zu Anbauflächen für billiges Viehfutter gemacht, mit denen wir unsere Tiere mästen. Oder sie werden auf riesigen Flächen mit ölhaltigen Pflanzen bebaut, die für unseren Biosprit gebraucht werden. Und die Lebensmittel in diesen Ländern werden dann so teuer, dass die Menschen hungern müssen.

## WAS NICHT HÜBSCH IST, KOMMT AUF DEN MÜLL

Die Möglichkeiten, wie unsere Lebensmittel zu Müll werden, sind vielfältig. Der Wegwerf-Wahnsinn beginnt bei uns schon auf den Feldern, wo ganze Ernten vernichtet wer-

den, weil wegen Überproduktion die Erntekosten höher wären, als die Einnahmen. Und schon kleine optische Veränderungen bedeuten das Aus für viele Produkte, die gesundheitlich völlig einwandfrei sind. Beispielsweise Salat oder Äpfel mit kleinen Stellen sind praktisch unverkäuflich. Heute ist es (leider?) normal geworden, dass alle Früchte und Gemüsesorten „natürlich“ zu jeder Jahreszeit in jedem Supermarkt zu kaufen sein müssen. Selbst die Äpfel werden aus Argentinien zu uns geflogen, obwohl sie im Alten Land so gelagert werden, dass sie das ganze Jahr über schmackhaft bleiben. Wenn während der langen Reise dieser Produkte die Kühlkette nur kurz unterbrochen wird, kommt alles auf den Müll. Den Waren, die im Großmarkt nicht schnell einen Abnehmer finden, bleibt das gleiche Schicksal nicht erspart.

Und im Supermarkt? Wenn das Obst oder das Gemüse nicht mehr ganz frisch sind oder das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Verpackungen fast erreicht ist, wird damit nur noch der Müllcontainer gefüllt. Dabei dürfte beispielsweise der Jogurt selbst Wochen nach Ablauf noch gut schmecken und völlig unbedenklich gegessen werden.

## NICHT MAL ALS FUTTER-MITTEL VERWENDBAR

Die riesigen Abfallberge von wertvollen Lebensmitteln, die in den Läden und in den Restaurants anfallen, dürfen seit 2001 auch nicht mehr als Viehfutter Verwendung finden, weil die EU das verboten hat. Heute wird es schon als großer Fortschritt gefeiert, wenn eine Bäckereikette die 25 Prozent ihrer Produktion, die regelmäßig nicht verkauft wird, verbrennt, um daraus Energie zu gewinnen!

Was geschieht mit dem Essen, das bei uns zu Hause darauf wartet, verzehrt zu werden? Die Bio-Mülltonnen quellen davon über! Sind die Lebensmittel viel zu günstig, um sich darüber Gedanken zu machen? Und was macht die Politik, um die enorme Verschwendung von wertvollen Lebensmitteln einzudämmen? Unsere Landwirtschaftsministerin, Ilse Aigner, diskutiert seit ein paar Monaten über die Sinnhaftigkeit des Mindesthaltbarkeitsdatums. Sonst gibt es leider nichts Konkretes zu berichten. Was wirklich helfen könnte, um die Lebensmittelverschwendung zu beenden, lesen Sie in dem Interview mit Valentin Thurn auf den nächsten Seiten.



Einige Verbraucher suchen in Containern der Supermärkte nach verwertbarer Nahrung, anstatt diese neu zu kaufen

**ALLES AUF DEN MÜLL?**Interview:  
Kai Hoffmann

# „KRUMME GURKEN SCHMECKEN GENAUSO GUT“

Im letzten Jahr erregte der Dokumentarfilmer Valentin Thurn mit seinem Film „Taste The Waste“ bundesweit Aufmerksamkeit, in dem er die Lebensmittelverschwendung in Deutschland anprangert. Im sportspaß Interview erzählte uns Thurn, welche Reaktionen es auf seine Arbeit gab und welchen Beitrag jeder Einzelne leisten kann, damit zukünftig weniger Essen auf dem Müll landet.

➔ **Waren Sie selbst von der großen öffentlichen Resonanz auf Ihre Arbeiten zur Lebensmittelverschwendung überrascht?**

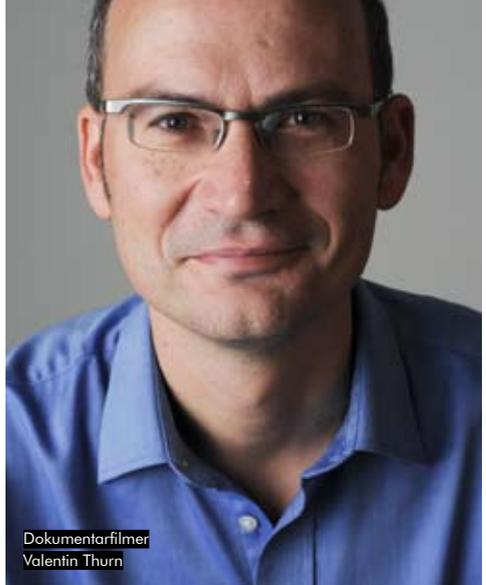
Ehrlich gesagt ja. Das Thema wurde hier in Deutschland von allen irgendwie völlig verschlafen – von den Journalisten ebenso wie von der Politik. Für meine Recherche bekam ich nirgendwo konkrete Zahlen, nicht mal vom Umweltministerium oder Food Watch. Zum Glück ist man da im Ausland teilweise schon weiter. Viele Informationen bekam ich aus den USA. Das hat mir zu Beginn sehr geholfen, um in das Thema reinzukommen.

➔ **Wie intensiv mussten Sie sich vor Erscheinen des Films eigentlich juristisch beraten lassen, und hat das den Inhalt wesentlich verändert?**

Ich habe in den vergangenen 15 Jahren viel Erfahrung mit Dokumentarfilmen gemacht, das hat mir bei der Produktion natürlich geholfen. Ich musste aber natürlich sehr sauber recherchieren. Für falsche Behauptungen kann man schließlich verklagt werden, und das könnte für uns als Produktionsfirma die Pleite bedeuten. Wenn man Fakten nicht ganz eindeutig belegen kann, müssen sie eben manchmal leider draußen bleiben.

➔ **Haben Sie nach der Arbeit an dem Film Ihre eigenen Lebens- und Essgewohnheiten umgestellt?**

Ich bin selbst ein Kind der Wohlstandsgesellschaft und daher sicherlich nicht perfekt. Aber ich habe im Rahmen meiner Recherchen einige unschöne Dinge gesehen.



Dokumentarfilmer  
Valentin Thurn

Ich kann also schon sagen, dass ich heute bewusster einkaufe und viel weniger Essen wegwerfe.

➔ **Kaufen Sie selbst Bio?**

Mir persönlich ist regional viel wichtiger als Bio. Was bringen uns zum Beispiel bestimmte Bio-Lebensmittel, wenn die aus Ägypten nach Hamburg geflogen werden und unsere regionalen Landwirte gleich um die Ecke auf ihren Bio-Waren sitzenbleiben?

➔ **Wie haben die Verbraucher auf Ihren Film und die begleitenden TV-Beiträge reagiert? Tut sich da was?**

Tatsächlich gab es eine breite Diskussion, zum Beispiel auch direkt auf unserer Facebook Gruppe. Vielen ist erst jetzt der Zusammenhang zwischen Weltklima, Welt hunger und Lebensmittelverschwendung klar geworden. Einige wollen nicht mehr darauf warten, dass sich die Politik und die Wirtschaft sinnvolle Lösungen einfallen lassen. Sie ergreifen lieber selbst die Initiative und gründen Gartenprojekte oder umgehen die Zwischenhändler und kaufen direkt beim Biobauern. Viele haben verstanden: Nicht nur die Unternehmen machen Fehler, auch wir Verbraucher müssen endlich umdenken.

➔ **Unsere Landwirtschaftsministerin Ilse Aigner hat das durch Sie angestoßene Thema aufgegriffen. Diskutiert wurde aber nur über eine mögliche Veränderung des Mindesthaltbarkeitsdatums. Was müsste die Politik tun, um wirklich voranzukommen?**

Frau Aigner hat, wie Politiker es ja gerne tun, erstmal eine Studie in Auftrag gegeben. Heraus kam, dass zu 61 Prozent die Verbraucher Schuld an der großen Lebensmittelverschwendung sind. Was aber viele nicht wissen: In der Studie wurde gar nicht erfasst, was vor den Supermärkten passiert. Vieles wird ja schon viel früher weggeschmissen, etwa weil die Kartoffel nicht perfekt gerundet ist oder irgendwelche Quoten einzuhalten sind. Da haben sich wohl die Lobbyisten der Landwirtschaft mal wieder clever durchgesetzt.

### ➤ **Also alles nur Augenwischerei! Machen uns denn andere Länder vor, wie die Politik es besser machen kann?**

Ja, in Großbritannien hat die Regierung ein sinnvolles „Waste & Resources Action Programme“ auf den Weg gebracht. Da gibt es gemeinsame Kampagnen mit Supermärkten und mittlerweile sogar sogenannte „Ugly Food“ Labels. Hier werden dann zum Beispiel krumme Gurken oder nicht so schöne Kartoffeln für etwas weniger Geld verkauft. Außerdem wurden in Großbritannien jüngst Zielvereinbarungen für Müllquoten festgelegt. Bei Nichteinhaltung drohen Strafzahlungen. Von solchen Schritten ist die deutsche Politik aber leider noch meilenweit entfernt.

### ➤ **Und wie hat die Lebensmittelbranche auf Ihre Beiträge reagiert?**

Einige Unternehmen und Verbände haben begriffen, dass wir keine bösen Feindbilder aufbauen wollen, sondern dass wir an einer vernetzten Zusammenarbeit mit den Verbrauchern interessiert sind. Bei konkreten Vorschlägen wird die Verantwortung aber dann doch immer auf die Endverbraucher geschoben. Hier geht es ja schließlich um Milliarden, die an der Überproduktion verdient werden. Auf die möchte man nicht verzichten. Es gibt aber auch gemeinsame Interessen von Unternehmen und Verbrauchern, auf denen man aufbauen könnte. Bessere Qualität und mehr Sicherheit will schließlich jeder, und vielleicht zahlen die Verbraucher dafür auch irgendwann mal freiwillig ein wenig mehr.

### ➤ **Sind unsere Nahrungsmittel einfach nur „zu günstig“? Würden höhere Preise das Bewusstsein dafür, dass Lebensmittel ein kostbares Gut sind, nicht schärfen?**

Diesen Ansatz gibt es ja schon. Faire Milch kostet etwa 20 Cent mehr. Aber nur wenige sind bereit, selbst dieses Geld extra auszugeben. Einige können es aus finanziellen Gründen auch nicht. Mein Wunsch wäre, die Wertschätzung der Konsumenten für Lebensmittel eher ohne Preiserhöhungen zu verbessern. Nebenbei erwähnt:

Preissteigerungen wird es eh geben in den kommenden Jahren. Denn die Lebensmittelpreise in Deutschland sind derzeit so niedrig wie nie – auch im weltweiten Vergleich.

### ➤ **Was planen Sie als nächstes?**

Wir arbeiten gerade an einem „Taste the Waste“ Kochbuch und im Herbst wird es einen Folgefilm geben. Ganz besonders stolz bin ich auf das neue nichtkommerzielle Projekt „foodsharing“. Hierbei handelt es sich um eine Plattform, die Privatpersonen, Händlern und Produzenten die Möglichkeit gibt, überschüssige Lebensmittel kostenlos anzubieten oder abzuholen. Schauen Sie gerne mal online rein unter [www.startnext.de/foodsharing](http://www.startnext.de/foodsharing).

### ➤ **TIPPS FÜR VERBRAUCHER**

Sie können mithelfen, die Lebensmittelverschwendung einzudämmen. Hier einige Tipps:

#### **Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich essen**

Oft sind die Augen größer als der Magen. Gehen Sie daher lieber nicht hungrig einkaufen und kaufen Sie eher öfter wenige, aber frische Waren ein, statt einmal pro Woche sehr viel auf einmal.

#### **Schmeißen Sie möglichst nichts weg**

Oft verleitet uns das abgelaufene Haltbarkeitsdatum dazu, Essen wegzuschmeißen. Dabei werden die Standards für diese Daten, außer bei Fleischprodukten, meistens von der Lebensmittelbranche selbst völlig frei festgelegt. So war ein Mineralwasser früher problemlos über ein Jahr lang haltbar, heute angeblich nur wenige Monate oder Wochen. Das ist so gewollt, um schnell immer mehr Produkte zu verkaufen. Auch Joghurts oder Obst halten sich länger als viele denken.

#### **Kaufen Sie nicht nur schöne Ware**

Geben Sie auch krummen Gurken oder Kartoffeln eine Chance. Sonst werden nicht perfekt aussehende Lebensmittel weiterhin schon beim Ernten weggeworfen und vergammeln einfach, während andere Menschen hungern müssen.

#### **Kaufen Sie regional**

Achten Sie ruhig darauf, woher die Waren kommen. Warum Eier oder Tomaten aus dem Ausland einführen, wenn Bauern aus der Umgebung diese ebenfalls anbieten. Sie können heutzutage auch direkt beim Erzeuger kaufen und sich Lebensmittelkollektiven wie Buschberghof nahe Hamburg anschließen. Wenn zum Beispiel nur 5 Prozent aller Verbraucher den Handel umgehen, würde das die Industrie auf jeden Fall zum Handeln bewegen. Denn so viele Kunden will niemand dauerhaft verlieren.

# HERR DOKTOR, MEINE FÜßE SCHMERZEN...



Herr Doktor, meine Füße schmerzen, was kann ich tun. Gar keine so leichte Aufgabe, gibt es doch eine Vielzahl von Ursachen für den Fußschmerz. Aus dieser Fülle der Möglichkeiten möchten wir heute ein Thema genauer unter Lupe nehmen, welches den größten Bereich der Fußbeschwerden ausmacht, den Knick-Senk-Spreizfuß.



Dr. Sebastian Götzte (li.) leitet das medizinische Versorgungszentrum Harburg und Dr. Malte Steinwaerder (re.) ist stellvertretender Leiter.

**D**er Knick-Senk-Spreizfuß ist ein Symptomkomplex, der in den Kinderjahren große Aufmerksamkeit auf sich zieht, im Jugend- und Erwachsenenalter gerne zu Problemen führt und im fortgeschrittenen Alter wieder einen Höhepunkt erreicht. Kurz: Der gemeine Knick-Senk-Spreizfuß ist in allen Altersstufen präsent. Gleichzeitig kann er einen ganze Reihe von Erkrankungen mit sich ziehen: Mittelfußschmerzen, Vorfußschmerzen, Achillessehnenbeschwerden, Hallux valgus (Ballenzehen), Hammerzehen.

Der gesunde Fuß besteht aus einer Vielzahl von Knochen, die durch Bänder und Sehnen miteinander verbunden sind. Die Knochen sind so aufeinander aufgebaut, dass sie

zusammen ein Längs- und Quergewölbe bilden.

Diese Fußwölbungen werden durch die langen Sehnen der Unterschenkelmuskulatur und der Fußmuskulatur wie Verstreben gehalten. Durch diesen speziellen Aufbau wird der gesunde Fuß nur an drei Stellen hauptsächlich belastet. Am Großzeh, am Kleinzehballen und an der Ferse. Durch den geraden Aufbau der Fußknochen verläuft die Achillessehne gerade am hinteren Anteil des Fußes nach unten.

Häufig kommt es dazu, dass der obere Anteil des Fußes nach innen knickt. Dies kann zu Schmerzen im Bereich des inneren Sprunggelenkes oder häufig auch im Bereich unter dem Außenknöchel führen. Aufgrund der ständigen Mehrbelastung auf dem inneren Fußanteil beginnt sich unter dem Druck das Längsgewölbe zu senken. Dies führt zu typischen Mittelfußschmerzen, vor allem bei Belastung. Diese Beschwerden sind typischerweise am inneren Mittelfußbereich lokalisiert, können aber auch gerne am Spann zu Belastungsschmerzen führen.

Gerade bei Sportlern kann es zusätzlich zu Achillessehnenbeschwerden kommen. Ursache dafür ist die durch den Knick-Senkfuß bestehende Fehl-

statik der Achillessehne, die ständig schräg zieht. Auch die äußere Wadenmuskulatur wird falsch belastet, so dass es zu Bewegungsschmerzen in der Achillessehne, in der Wade bis ins Knie kommen kann.

Die Ursachen für diesen Knick-Senk Fuß sind vielfältig: Muskuläre Schwäche der Wadenmuskulatur, Bindegewebschwäche, angeborene Deformitäten, Überbelastungen oder Schuhwerk ohne Fußbett.

Wird hier nicht eingeschritten, so senkt sich durch den ständigen Druck das Längsgewölbe des Fußes weiter ab. Da Längs- und Quergewölbe miteinander verzahnt sind, kommt es zu einer Abflachung des Fußquergewölbes. Der Fuß spreizt sich. Dies kann zu den typischen Vorfußschmerzen führen. Durch die Abflachung des Gewölbes werden nun die Grundgelenke der Mittelzehen belastet. Es kommt zu dem Phänomen des „durchgetretenen Fußes“ mit Schmerzen unter der Fußsohle vor allem beim Abrollen. Da die geraden Sehnen der Zehen die Spreizung des Vorfußes nicht mitmachen, beginnen sie die Zehen nach außen zu ziehen. Es kommt im Verlauf zur Ausbildung eines Hallux valgus, eines Großzehballens sowie zu den Krallenzehen. Die Schuhe werden zu schmal, es kommt zu ständigem

Scheuern der Haut am Schuh mit Rötungen, Schmerzen beim Abrollen bis hin zu Hautveränderungen und Druckgeschwüren. Durch den Schongang des Fußes kommt es zu einem falschen Laufstil, der durch eine Verkettungssymptomatik Beschwerden über das Knie, in die Hüften bis in den Rücken hervorrufen kann.

Dieser Ablauf der Fußveränderungen kann durch äußere Faktoren ungünstig beeinflusst werden:

- Tragen von zu engen Schuhen
- ständiges Tragen von High Heels oder sehr spitz zulaufendem Schuhwerk
- das Laufen mit Schuhen, die kein oder nur ein spärliches Fußbett aufweisen.

**Wenn man die Entstehung der beschriebenen Erkrankungen versteht, dann sind die**

**Lösungswege und präventiven Maßnahmen besser nachvollziehbar:**

#### ➤ 1. Eigenübungen

- Stärkung der Wadenmuskulatur zur Stabilisierung der Fußgewölbe
- Tiefensensibilitätstraining zur Aktivierung und Steuerung der Fuß- und Wadenmuskulatur
- Dehnung der Waden- und Beinmuskulatur
- Dehnung der Zehengrundgelenke

Hier haben die Trainer von sportspaß viele gute Übungen für Sie.

#### ➤ 2. Gutes Material

- Geeignete Sport- und Laufschuhe mit innerer Stabilisierung
- Schuhe mit gutem Fußbett
- Genügend weite und weiche Schuhe gerade bei schon beste-

henden Veränderungen des Fußes

#### ➤ 3. Orthopädische Beratung

- Bei bestehenden Veränderungen oder Beschwerden frühzeitige ärztliche Konsultation
- Individuelle Einlagenversorgung nach Abdruck
- Ganganalyse
- ggf. Versorgung mit speziellen Schienen

#### ➤ 4. Operationen

- nur bei weiter bestehenden Schmerzen und ausbleibenden konservativen Therapieversuch kommt eine Operation in betracht.

Wenn Sie alle diese Empfehlungen beherzigen, ist sogar das gelegentliche Tragen von hohen Schuhen, wie zum Beispiel High Heels, kein Problem.

Unsere Berufsfachschule ist  
BAföG-anerkannt!

## BERUFS- FACHSCHULE für Fitness- ManagerInnen

[www.meridian-academy.de](http://www.meridian-academy.de)  
Hotline: Tel. 040 / 65 89 12 05

Es gibt noch  
Plätze für  
Oktober 2012!

**MERIDIAN**Academy  
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

# „INZWISCHEN WIRD UNSER KONZEPT WIRKLICH GESCHÄTZT“



Tipp: Hier zeigen sich die Newcomer-Bands

Das Reeperbahn Festival ist ohne Frage eines der kreativsten und schönsten Musikevents Deutschlands. Drei Tage lang treten in den Kiez-Clubs musikalische Leckerbissen auf, die so fokussiert auf einem Fleck nur ganz selten zu sehen sind. Im sportspass Interview spricht Festival-Gründer Alexander Schulz über den Musikstandort Hamburg und das kommende Reeperbahn Festival.

## ➤ Ist Hamburg ein guter Standort für junge Bands?

Von den Rahmenbedingungen her gibt es wahrscheinlich kaum einen günstigeren Standort. Politik und Verwaltung haben hier erkannt, welchen Wert populäre Musik für die Gesellschaft hat und geben sich entsprechend viel Mühe. Beispiele dafür sind die wirtschaftliche Förderung von kleinen Indie-Labels oder Projekte für junge Bands. Gerade Namen wie Grand Hotel van Cleef

oder Audiolith bestätigen die Einzigartigkeit des Standorts.

## ➤ Aber Hamburg steht auch für hohe Mieten und sehr wenig Proberäume. Gerade von jungen Bands hört man darüber oft Klagen.

Natürlich stehen wir im Vergleich zu Berlin schlechter da. Aber das hat auch einfach historische Gründe, wie die Entwicklung der dortigen

Stadtgröße nach der Wiedervereinigung. Bei der derzeitigen Verknappung des Raumes in Hamburg haben die jungen Bands sicherlich Schwierigkeit Gehör zu finden, wenn es zum Beispiel um ausreichend günstige Übungsräume geht. Da besteht auch aus meiner Sicht noch Handlungsbedarf.

## ➤ Welchen Beitrag leisten Sie als Festivalveranstalter für den Musik(er)standort Hamburg?

Wahrscheinlich einen eher indirekten, weil wir keine Übungsräume oder ähnliches finanzieren. Das Festival selbst leistet aber definitiv Standortarbeit. Ich denke nämlich, dass durch uns der Kiez etwas von seiner alten Symbolkraft für populäre Musik zurück gewonnen hat. Vielleicht hilft das auch bei kommenden Entscheidungen über die Schließung oder Förderung von kleinen Musikclubs. Natürlich ist unser Einfluss begrenzt, weil wir nur eine temporäre Veranstaltung sind.

## ➤ Kommen wir zum Reeperbahn Festival. Welche Neuerungen wird es in diesem Jahr geben?

Wir arbeiten gerade an einer Kooperation mit dem Wacken-Festival und wollen so unser musikalisches Spektrum um die Sparte Metal erweitern. Auch sonst planen wir den Ausbau in Richtung Hip Hop, Elektro und New-Jazz. Das ist sicherlich auch möglich, weil unser Konzept nun bekannter und akzeptiert ist.

## ➤ Das klingt, als wären Sie mit der Entwicklung des Reeperbahn Festivals durchaus zufrieden.

Definitiv, auch wenn es bis 2009 gedauert hat, bis wir unser eigentliches Anliegen vollständig umsetzen konnten. Unser Ziel war es immer, eine Veranstaltung zu kreieren, die im Wesentlichen ohne die bekannten Künstler-Namen attraktiv ist. Am Anfang brauchten wir natürlich noch bekannte Headliner, um uns zu positionieren und überhaupt wahrgenommen zu werden. Inzwischen wird unser Konzept aber wirklich geschätzt und verstanden.

### ➔ Woran merken Sie das?

Ganz einfach, es gibt immer mehr Leute, die sich schon vor den eigentlichen Bandbestätigungen ein Ticket kaufen. Das zeugt von einem gewissen Grundvertrauen in unsere Arbeit. Auch quantitativ lässt sich der Erfolg belegen. Beim ersten Mal hatten wir rund 9.000 Besucher, und in diesem Jahr erwarten wir über 20.000. Eine Entwicklung, die uns besonders glücklich macht, weil wir gleichzeitig die Zahl der bekannten Bands stark reduziert haben.

### ➔ Warum ist vorher noch keiner auf die Idee gekommen, ein Festival auf dem Kiez zu veranstalten?

(lacht) Das weiß ich auch nicht. Bis Mitte der 90er gab es in Hamburg die Nacht der Clubs, aber damals hatte jede Location noch ihr eigenes Programm und es gab kein zentral organisiertes Festival. Bei mir entstand die Idee ungefähr im Jahr 2000 und seitdem habe ich an den Möglichkeiten und den entsprechenden Strukturen gefeilt.

### ➔ Wie sieht eigentlich das Publikum des Reeperbahn Festivals aus?

Wir haben sehr gemischtes Publikum. Zu uns kommen viele junge Leute, die man sonst vielleicht auf dem Dockville oder Haldern Pop

antrifft. Außerdem habe wir tatsächlich auch viele ältere Musikfans, die es schätzen, nicht zelten zu müssen, sondern einfach nachts wieder nach Hause fahren zu können.

### ➔ Berücksichtigen Sie diese Heterogenität bei der Zusammenstellung der Bands?

Darauf nehmen wir natürlich Rücksicht, jedenfalls wenn der Musiker ins Konzept passt. Vor zwei Jahren hatten wir zum Beispiel Donovan auf dem Festival – ein Künstler, der schon ganz lange im Geschäft ist und sich heute sehr für den Nachwuchs einsetzt und in den sozialen Netzwerken aktiv ist.

### ➔ Haben Sie privat noch Freude an Livemusik?

Klar. Ich kann relativ gut auf Konzerten abschalten und einfach Musikfan sein. Allerdings fahren wir mit dem Team zu Festivals überall auf der Welt und suchen nach potentiellen Künstlern. Dementsprechend muss ich nicht jede Band noch einmal in Hamburg sehen. Auf 15 bis 20 Konzerte im Jahr komme ich aber trotzdem noch.

### ➔ Welche Rolle spielt Sport in Ihrem Leben?

Sport ist definitiv wichtig, um abzuschalten. Ich fahre Rad, gehe regelmäßig Laufen und einmal pro Woche ins Fitnessstudio. Früher habe ich außerdem Handball gespielt.

### ➔ Fehlt zum Handball heute die Zeit?

Nein, eine Verletzung hat meine Karriere beendet. Ich musste mit 25 Jahren aufhören. Zwischendurch habe ich mal Badminton ausprobiert, leider ohne Erfolg, weil das Knie nicht mehr mitgemacht hat.

### ➔ Gehen Sie stattdessen regel-

## mäßig zum HSV Handball?

Nein, der Verein ist mir etwas zu künstlich. Ich kenne ja noch die Zeiten, als der HSV Handball noch Bad Schwartau hieß. Mich interessiert da schon eher der THW Kiel.

### ➔ Und beim Fußball? St. Pauli oder HSV?

Die Antwort ist einfach. Seit der Jugend bin ich St. Pauli Fan.

### ➔ Haben Sie eine Dauerkarte?

Nein, leider nicht. Aber seit zehn Jahren liegt unser Büro gegenüber dem Millerntor, und ab und zu schaffe ich es deshalb auch zu Heimspielen.



**ALEXANDER SCHULZ**

Alexander Schulz, der Gründer des Reeperbahn Festivals, ist ein alter Hase in der Musikbranche. Schon während seines Kulturwissenschaftsstudiums in Lüneburg veranstaltete er erste Konzerte und arbeitete als Regieassistent im Thalia Theater. Nach dem Abschluss gründete er nicht nur sein eigenes kleines Label, sondern organisierte auch große Events für Wirtschaftsunternehmen und öffentliche Auftraggeber, wie die Hamburger Theater Nacht oder die Nacht des Wissens. 2006 gründete er die Reeperbahn Festival GbR, an der mit der Karsten Jahnke Konzertdirektion ein Schwergewicht der regionalen Live-Branche beteiligt ist.



INTERVIEW

## „EIN EINMALIGES KUNSTWERK“

Bis zum 9. September zeigen die Deichtorhallen die spektakuläre Installation „Horizon Field“ des britischen Künstlers Antony Gormley. Hier findet am 16. August auch die sportspaß Mega Zumba® Party statt. Wir fragten den Direktor der Deichtorhallen, Dr. Dirk Luckow, wie es zu dem außergewöhnlichen und für Besucher kostenlosen Großprojekt kam. Interview: Kai Hoffmann

### ➤ War das „Horizon Field“-Projekt von Gormley Ihre Idee?

Ja, einen ersten Kontakt zu diesem tollen Raumkünstler gab es vor etwa zwei Jahren, als ich im Kunsthaus Bregenz eine Ausstellung von ihm sah. Ich lud ihn nach Hamburg ein und zeigte ihm unsere große Nordhalle. Kurz darauf bekam ich eine SMS, dass er eine tolle Idee hätte, wie man diesen Raum auf bislang einmalige Weise nutzen könnte.

### ➤ Was macht diese Installation denn so einzigartig?

Neben der materiellen und statischen

Herausforderung, ist es dieses tolle Raumerlebnis. Der Besucher sieht sich mit einem 2.500 qm großen und bis zu 19 Meter hohen, fast leeren Raum konfrontiert. In diesem offenen Raum lädt eine weite, schwarze, spiegelnde, schwebende Ebene siebeneinhalb Meter vom Erdboden entfernt zu neuen Erfahrungen ein.

### ➤ Wie reagieren die Besucher?

Viele zögern zu Beginn, es ist schon ein kleiner Nervenkitzel, ins Unge- wisse zu steigen. Aber Gormley sagt dazu immer: „There’s no Beauty without terror“. Durch die gemeinsame

Überwindung und das anschließende Glücksgefühl entsteht Kommunikation zwischen sich zuvor völlig fremden Menschen. Das muss man vielleicht selbst erlebt haben, um es richtig zu verstehen.

### ➤ Der Eintritt ist für Besucher frei. Wie konnte dieses große Projekt finanziert werden?

Obwohl die Installation über eine Million Euro gekostet hat, war es von Anfang an der Wunsch des Künstlers, dass es für alle Besucher kostenlos erfahrbar sein sollte. Durch Sponsoren wie die Nordmetall Stiftung, die Bundeskulturstiftung und Gormleys Galerie Ropac konnte dies zum Glück möglich gemacht werden.

### ➤ Herrscht bei so einem Projekt nicht permanente Einsturzgefahr?

Sicherlich war die Installation eine große Herausforderung. Immerhin hängen rund 70 Tonnen an dünnen, fast unsichtbaren Tragseilen. Aber an diesem Projekt haben ausgezeichnete Architekten und Ingenieure rund ein- einhalb Jahre lang detailliert gefeilt. Es ist quasi perfekt.

### ➤ Was passiert nach Ende der Ausstellung mit der Konstruktion?

Wir gehen von einer Entsorgung aus, das wurde von Anfang an mit geplant und berechnet – natürlich ökologisch so korrekt wie möglich. Aber wir suchen auch intensiv nach Sammlern, die die Konstruktion übernehmen. Das Problem ist, dass es nur wenige so große Räume gibt.

### ➤ Die Ausstellung läuft seit Ende April. Ist sie schon jetzt ein Erfolg?

Ja, bis Anfang Mai hatten wir bereits 20.000 Besucher. Viele kommen durch dieses Projekt zum ersten Mal in die Deichtorhallen. Das ist toll.

**TIPPS**

# KOMMENDE EVENT-HIGHLIGHTS

**➔ HAMBURGER THEATERNACHT**

In dieser Nacht können Sie alles auf eine Karte setzen! Mehr als 300 Programmpunkte in 40 Theatern, verbunden durch 50 Shuttlebusse und acht Alsterschiffe, gekrönt von einer großen Abschlussparty auf der Reeperbahn. Mehr als 16.000 Besucher werden wieder erwartet.

Sa., 8.9., div. Locations, Tageskarte: 11-14 €, W: [hamburger-theaternacht.de](http://hamburger-theaternacht.de)

**➔ SCHLAGERMOVE**

Zwei Tage lang wird auf dem Heiligengeistfeld wieder die größte Schlagerparty Deutschlands gefeiert. Am Samstag, den 7. Juli, gibt es dann auch wieder den großen Umzug mit 45 knallbunten und mit allerlei Paradiesvögeln besetzten Trucks.

Fr.-Sa., 6.-7.7., Heiligengeistfeld (St. Pauli), Umzug startet am 7.7. um 15 Uhr, Eintritt frei, W: [schlagermove.de](http://schlagermove.de)

**➔ HARBOUR FRONT LITERATURFESTIVAL**

Auch zur vierten Auflage treffen sich wieder nationale und internationale Größen der Literaturszene, wie Cornelia Funke, Kathy Reichs, Doris Dörrie oder Sven Regener, im Hamburger Hafen, um die wichtigsten Neuerscheinungen des Bücherherbstes live vorzustellen.

12.-22.9. Hamburger Hafen (Hafencity), 8-20 €, W: [harbour-front.org](http://harbour-front.org)

**➔ HANSETAG LÜNEBURG**

Zum 23. Internationalen Hansetag verwandelt sich Lüneburgs Innenstadt zu einem einzigen riesigen Veranstaltungslände mit einem tollen Kulturprogramm, großem Handwerkermarkt und vielen Stadtführungen. Live auf den Bühnen spielen Stars wie Gisbert zu Knyphausen, Enno Bunger, Uwe Ochsenknecht oder die super erfolgreiche Newcomer-Band Santiano

28.6.-1.7. Lüneburger Innenstadt, Eintritt frei, W: [hansetag2012.de](http://hansetag2012.de)

**➔ DOCKVILLE FESTIVAL**

Bei diesem beliebten Musik- und Kunstfestival treten jedes Jahr tolle Live-Bands auf. Diesmal sind unter anderem Maximo Park, Tocotronic, Frittenbude, Prinz Pi und James Blake mit dabei.

10.-12.8. Reiherstieg Hauptdeich/Alte Schleuse (Wilhelmsburg), 45-74 €, W: [dockville.de](http://dockville.de)

**➔ DUCKSTEIN FESTIVAL**

Direkt auf der Fleetinsel hinter dem Steigenberger Hotel locken alljährlich Straßentheater, hochwertige Gastronomie, Kreativmärkte und tolle musikalische Leckerbissen, diesmal unter anderem mit Edo Zanki.

22.-31.7., Michaelisbrücke (Neustadt), Eintritt frei, W: [duckstein-festival.de](http://duckstein-festival.de)

**Suchen**  
**Mut-Laune-Lieder-MacherIn**

**Bieten**  
**Teilzeit-Vollzeit-Allzeit-Jobs**

**WESTERMANN**  **PERSONALSERVICE**  
FÜR SOZIAL- & HEILBERUFE

- feste Arbeitsverträge
- Sozialleistungen
- abwechslungsreiche Jobs
- übertarifliche Vergütung nach IGZ/DGB-Tarifvertrag

Wenn Sie einen pädagogischen Fachabschluss haben, bewerben Sie sich gern bei uns. Weitere Stellen, auch im medizinischen Bereich: **040-70 29 19-0** oder [www.personalservice-westermann.de](http://www.personalservice-westermann.de)



Haustechniker Max Wulff:  
„Wenn eine Premiere ansteht,  
wird es ein wenig hektisch“

## SERIE: HINTER DEN KULISSEN – TEIL 1

Text: Oliver Jensen

# BEVOR DIE SHOW BEGINNT

**Die Fliegenden Bauten sind ein fester Bestandteil des Hamburger Kulturlebens. Das Theater- und Restaurantzelt, das sich am Heiligengeistfeld befindet, bietet seit mehr als 12 Jahren ein internationales Show-, Musik- und Theaterprogramm. Wir warfen bei der Artistikshow „La Soirée“, die das letzte Mal am 16. Juni aufgeführt wird, einen Blick hinter die Kulissen und trafen Kleinkünstler, Bühnentechniker und die Damen von der Öffentlichkeitsarbeit.**

**L**ange bevor die Künstler ihre waghalsigen Kunststücke vorführen, begann bei den Fliegenden Bauten bereits die Vorbereitung. Luzie Jürs ist für das Marketing zuständig. Die 25-Jährige überlegt sich, welche Zielgruppe die Aufführung anspricht und über welche Medien die potentiell

len Gäste zu erreichen sind. „Bei jeder Show gibt es eine bestimmte Summe, die mir für Werbezwecke zur Verfügung steht.“ Ihre Kollegin Sabine Marxen ist für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich. Sie entwickelt die Pressestrategien, informiert regelmäßig die Medien über alle Shows und

Konzerte in den „Fliegenden Bauten“ und sorgt für umfangreiche Berichterstattung in Printmedien, Hörfunk, TV und Online. „Rückt die Premiere näher, kümmere ich mich um Fototermine, die Akkreditierungen der Journalisten und koordiniere Interviewwünsche“, erzählt Sabine Marxen.

Max Wulff ist währenddessen in der Werkstatt beschäftigt. Der Haustechniker und seine beiden Mitarbeiter sind neben den Bühnenein- und umbauten für Reparaturen und Schönheitsarbeiten zuständig. „Hier ist immer viel zu tun“, sagt Max Wulff gut gelaunt. In seiner Werkstatt, die wie ein Carport erscheint und die auf einer Seite offen ist, herrscht

das übliche Chaos einer jeden Großwerkstatt. Kein Wunder: Die Techniker arbeiten an mehreren Projekten gleichzeitig. „Besonders wenn eine Premiere ansteht, wird es ein wenig hektisch“, erklärt Max Wulff. „Wird bei einer Probe zum Beispiel festgestellt, dass die Bühne bei einer Performance wackelt, muss ich schnellstmöglich für die Stabilisierung sorgen.“ Einen prüfenden Blick wirft er zudem auf das Zelt und den Garten. Auch für dessen Pflege hat er zu sorgen.

## DIE PREMIERE RÜCKT NAHER

Die Premiere von „La Soirée“ rückt näher. Wir haben 15 Uhr. In fünf Stunden sollen die Zuschauer in Begeisterung versetzt werden. Dabei kommt es nicht nur auf die Artistik, sondern auch auf die Beleuchtung an. Genau dafür ist Citronella Antholz zuständig. Die Lichttechnikerin steht hinter ihrem Lichtpult und geht noch einmal die Aufführung innerlich durch. „Licht fängt im Kopf an“, lautet ihr Motto. „Ich muss eine Vorstellung davon haben, was auf der Bühne passiert und wie das Licht die Show unterstützen kann.“ Citronella Antholz bringt die Lampen

selbst oben am Gerüst an und verkabelt diese. „Ich bin immer in Bewegung. In diesem Beruf bleibt man fit“, sagt sie lachend. Etwa eine Stunde vor Beginn der Aufführung muss sie im Zelt sein. Ein letztes Mal wird die Technik geprüft. Schließlich gibt es für Theatermacher nichts Schlimmeres, als ein unerwarteter technischer Defekt. Geht die Vorstellung los, reguliert sie per Schieberegler die einzelnen Lichter. Dabei kommt es auf das richtige Timing an. Die Scheinwerfer müssen exakt dann aufleuchten, wenn der Artist in Szene zu setzen ist.

Überhaupt ist Timing das A und O. Das weiß auch der Tontechniker Teun Leemreijze nur allzu gut. Er hat im Vorfeld die Bühnenanweisungen und Videos der Artistikshow studiert. Vor Beginn der Aufführung mischt er die Musik und steuert die Mikrofone aus. Zehn Minuten vor Showbeginn stellt er sich hinter das Mischpult, direkt neben Citronella Antholz, und fordert per Gong die Zuschauer auf, ihre Plätze einzunehmen. Hat die Vorstellung begonnen, spielt er die Einspieler zur rechten Zeit ein.



David O'Mer:  
„Selbst ist der Mann“

## LEBEN AUS DEM KOFFER

Doch soweit ist es noch nicht. Wir haben 19 Uhr. In einer Stunde beginnt die Aufführung. Die Artisten, die in einem Hotel wohnen, treffen bei den Fliegenden Bauten ein. Darunter auch David O'Mer, der einzige Deutsche in der Artistik-Gruppe.

„Das Tolle an diesem Beruf ist, dass man viel in der Welt herumkommt“, verrät der 30-Jährige. Zuletzt waren sie in Sydney, bald geht es nach Chicago. Seit acht Jahren gehört er der Artistikgruppe an, lebt seitdem aus dem Koffer. Nun muss er sich auf die Aufführung vorbereiten. Die „La Soirée“-Artisten kümmern sich selbst um ihre Kostüme und ihr Make-Up. „Bei den Frauen ist das deutlich aufwendiger als bei mir“, sagt er. Der Artist schlüpft daraufhin in sein Kostüm. Nun gibt es erstmal nur noch eins zu tun: warten. Zumal der Auftritt von David O'Mer am Ende der Show erfolgt. Fast zwei Stunden verbringt er hinter der Bühne. Ein paar Dehnübungen, zwischendurch ein Handstand – so bleibt die Spannung erhalten. „Aufgeregt bin ich mittlerweile nicht mehr. Aber natürlich ist jedes Publikum anders und wir müssen uns darauf einstellen“, verrät er abschließend. Minuten um Minuten vergehen – dann ist es endlich soweit. David O'Mer atmet noch einmal tief durch und betritt die Bühne. Wenige Sekunden später schwebt er an Seilen durch das Zelt. Ein magischer Moment, der mit einem phänomenalen Applaus belohnt wird.



Lichttechnikerin Citronella  
Antholz: „Licht fängt im Kopf an“



Im Vorstand ist sie neben ihren all-gemeinen Tätigkeiten seit etwa zehn Jahren als Schatzmeisterin tätig. „Meine Aufgabe ist es, die Zahlen im Auge zu behalten“, erklärt Heike. Dafür arbeitet sie eng mit dem Steuerberatungsbüro zusammen und berichtet den Vorstandskollegen regelmäßig über die betriebswirtschaftlichen Auswertungen. „Wir rechnen dann zum Beispiel durch, ob wir uns ein neues Center, wie zuletzt in Harburg, leisten können, um noch mehr Hamburgern unser tolles sportspaß-Angebot zu ermöglichen.“

Die gebürtige Hamburgerin ist eine wahre Powerfrau und kaum zu bremsen – sowohl im Gespräch als auch beruflich. Sie arbeitete bereits als Teilhaberin einer Wirtschaftsprüfungskanzlei, als leitende Angestellte eines Schifffahrtsunternehmens – und seit Anfang des Jahres freiberuflich als Wirtschaftsprüferin. „Ich liebe die Herausforderungen“, betont sie. Auch privat kommt bei ihr niemals Langeweile auf. „Ich reise für mein Leben gern, zuletzt war ich auf den Galapagos Inseln – und bald geht es auf Afrika-Tour“. Entspannung findet sie beim Radfahren oder beim Doppelkopf und Skat mit Freunden.

Als leidenschaftliche Skifahrerin war sie zuletzt sogar bei den sportspaß Skireisen dabei. „Es ist so schön zu sehen, wie toll sich sportspaß entwickelt hat“, erzählt sie mit einer ordentlichen Portion Stolz. „Das haben wir ja früher niemals so kommen sehen.“ Auf die Frage, ob es aktuell irgendetwas Negatives gibt, fällt ihr partout nichts ein. Oder doch? „Manchmal sitze ich in der Sauna und höre zu, was die Mitglieder so über sportspaß sagen. Die wissen ja nicht, dass ich im Vorstand bin – mich kennt ja so keiner. Aber das ist jetzt mit diesem großen Text im Programmheft wohl leider vorbei“, lacht Heike.

## UNSERE SCHATZMEISTERIN HEIKE Text: Kai Hoffmann

# „ICH LIEBE HERAUSFORDERUNGEN“

**Heike Thiel zählt zu den ersten sportspaß-Mitgliedern überhaupt. Mit viel Temperament und Engagement hat sie unseren Verein ehrenamtlich mit geprägt. Seit zehn Jahren arbeitet sie nun als Schatzmeisterin im Vorstand. Mit uns sprach sie über ihre turbulenten 32 Jahre bei sportspaß.**

**H**eike Thiel liebt diesen Verein, das merkt man ihr sofort an. Bereits in den frühen achtziger Jahren machte das energiegeladene Jungmitglied auf sich aufmerksam, als sie den damaligen Vorstand um sportspaß-Gründer Peter Lesser bei Mitgliederversammlungen kritisierte, weil er nicht offen legen wollte, was mit den Überschüssen geschehen sollte. „Als damals angehende Wirtschaftsprüferin und Steuerberaterin wusste ich, dass es für gemeinnützige Vereine bestimmte Vorgaben gibt – und das wollten wir genau hinterfragen“, lacht sie heute. „Die Vorstandsmitglieder waren damals schrecklich genervt von uns jungen Wilden.“

Und heute sitzt sie nun selbst im sportspaß Vorstand und leitet unseren Verein erfolgreich an vorderster Front mit. Mit dem Geld, das in den 80er Jahren unter Führung von Peter Lesser mühevoll angespart wurde, konnte dann Anfang der 90er Jahre das erste kleine Sportcenter in der City-Nord verwirklicht werden; ein Meilenstein in der Vereinsgeschichte! Jetzt sind es sechs große sportspaß-Center, deren Bau und Betrieb im Laufe der Jahre durch sparsames Haushalten finanziert werden konnten. Und das Angebot für die Mitglieder wurde bis heute beispielsweise um Reisen, Tanzveranstaltungen oder Vorteilsprogramme ergänzt. Das ist auch Heikes Verdienst.

# WIR SUCHEN STÄNDIG **TRAINER/INNEN!**

## **BEWERBUNGSINHALTE:**

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

[www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)

**sportspass**



Super Presenter bei der sportspaß Sportnacht



Musik vom Feinsten bei der Tanznacht

# DAS WAR LOS

In den letzten Monaten gab es viele tolle Highlights wie die Party im Edelfettwerk, die Tanznacht in den Mozartsälen oder die Sportnacht im Center Berliner Tor.



Jessy Martens live im Edelfettwerk



Abschiedskonzert der Band Feinkost



Sportnacht: Volles Haus am Berliner Tor



Nette Menschen jeden Alters



Tolle Live-Atmosphäre im Edelfettwerk

# 10 Jahre Sömmer!



Die neuen Urlaube mit Bahn und Bus sind da –  
in der druckfrischen Jubiläumsausgabe des  
Sömmermagazins.

Jetzt kostenlos bei Ihren schleswig-holsteinischen  
Nahverkehrsunternehmen, Touristinfos und auf  
[www.nah.sh](http://www.nah.sh).





# ALS MITGLIED DIREKT SPAREN

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

## **SPORTARTIKEL: 10 PROZENT ERMÄSSIGUNG**

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

## **OPTIKER KRAUSE: 15 PROZENT RABATT**

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

## **LICHTBLICK: 5 MONATSBEITRÄGE FÜR MITGLIEDER**

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

## **CAMP ADVENTURE**

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

## **STAR CAR**

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

## **15% BEI JUWELIER HEINECKE**

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

## **ALTONAER THEATER - 10% RABATT**

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

## **DAN-CENTER**

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

## **LASCANA – DESSOUS 10% GÜNSTIGER**

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

## **VTF-AKTIVPROGRAMM 10% RABATT**

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

## **FLIEGENDE BAUTEN 10% GÜNSTIGER**

sportspaß-Mitglieder und eine Begleitperson erhalten bei Hausproduktionen 10 Prozent Ermäßigung auf den regulären Eintrittspreis.

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



**TOLLE RABATTE**

# FÜR SIE UND IHRE GANZE FAMILIE!

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

**IHRE VORTEILE IM INTERNET**

Hier sehen Sie eine Auswahl aus dem umfangreichen Sparangebot.

**AUTOS**

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

**UHREN UND SCHMUCK  
BIS ZU 20 % RABATT**

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

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

bei vielen bekannten Marken, Shops und Outlet-Labels.

**PAUSCHAL- U. LAST MINUTE-REISEN**

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

**SPEZIALREISEN**

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

**FERIENHÄUSER**

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

**HOTELS**

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

**VERSANDHÄUSER**

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

**SPARTURBO-PORTAL**

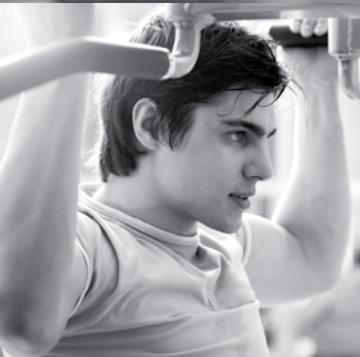
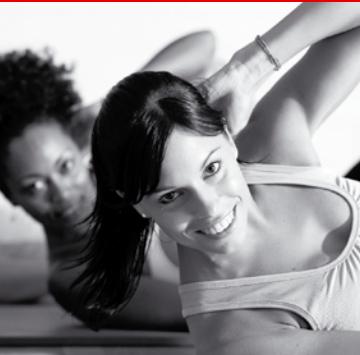
mit Rückvergütungen von 6 – 10 % bei über 250 der bekanntesten Onlineshops, z. B.: Rossmann, A.T. U., Hewlett Packard, Toshiba, Nokia, Medion, discount24, Karstadt.de, Heine Shop, Mexx, Goertz-Shop, Sport-Scheck, Conrad Electronic.

**RABATT AUF DEN RABATT**

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

**KIND & SPIELZEUG**

[myToys.de](http://myToys.de), [ToyPrima](http://ToyPrima), [Limango](http://Limango) mit bis zu 10% Rabatt.



## **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 21.06. - 01.08.

## **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](http://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.



48

TRAINER-LISTE

50

ANMELDE-  
FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

57

ORTS-  
BESCHREIBUNGEN

110-111

INFORMATIONEN  
& BEITRÄGE

112-113

KONTAKTE

114

**SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE**

**51-56**

**BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE**

**51**

Badminton	51
Basketball	51
Fußball	51
Tischtennis	51

**BUDOSPORT**

**51-52**

Karate	51
Selbstverteidigung	51-52
Taekwondo	52

**ERLEBNISSPORT**

**52**

**FITNESS FÜR MINIS**

**52-53**

Fitness für Minis 2-4 Jahre	52
Fitness für Minis 4-6 Jahre	53
Pampersgymnastik 3-12 Monate	53
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	53

**INLINE-SKATEN**

**54**

Familien Inline-Skaten	54
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	54

**KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE**

**54**

**RHÖNRAD TURNEN**

**55**

**SCHWER AKTIV**

**55**

**TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

**55-56**

Bollydance	55
Hip Hop	55
Jazz-Dance	55
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	55-56
Videoclipdance	56

**YOGA FÜR KINDER**

**56**

**ZIRKUS/AKROBATIK**

**56**

**SPORTSPAß ERWACHSENE**

**57-99**

**AQUA-WORKOUT**

**57**

**BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE**

**57-65**

Badminton	57-58
Basketball	58
Floorball	58
Hobby-Fußball	58-64
Sportspiele mit und ohne Ball	64
Tischtennis	64
Volleyball	64-65

**BASICANGEBOTE**

**66-67**

**BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG**

**65-66**

Angebote für Schwangere	65
Angebote zur Rückbildung	65
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	65-66, 76

**FITNESSANGEBOTE**

**66-82**

Aerobic	66
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	67-70
Bodyfit	70-71
Cardiofit	71-73
Cardiostep	73-74
Energy Dance	74
Fit ab 40	74
Fit Fight	74-75
Fit im besten Alter	75
Fitness	75-76
Fitness für Mollige	76
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	76
Functional Training	76-77
Konditionstraining	77
Krafitfit	77
Rückenfit	77-79
Rücken-Spezial	79
Soft-Fitness	79
Step-Aerobic	79-80
Step-Workout	80-81

**Workout**

**81-82**

**INLINE-HOCKEY**

**83**

**INLINE-SKATEN**

**83**

**OUTDOOR- SPORT**

**83-84**

Crossfit	83
Fit-Walking	83
Laufen	84
Laufstilschulung	84
Walking / Nordic Walking	84
Yoga Walking	84

**REHA-ANGEBOTE**

**85**

**RHÖNRAD-TURNEN**

**85**

**SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST**

**85-86**

Aikido	85
Capoeira	85
Kali	85
Karate	85
Kickboxen	85-86
Selbstverteidigung für Frauen	86
Taekwondo	86

**SPECIALS**

**86**

**TANZANGEBOTE**

**86-93**

Ballett	86-87
Bauchtanz	87
Bollydance	87
Boogie-Woogie	87
Coyote Dance	87
Dance 'n Strip	87-88
Dance Work	88
Dirty Dancing	88
Discofox	88
Hip Hop	88
Jazz-Dance	88-89
Line-Dance	89
Modern-Dance	89
Oriental-Dance	89
Salsa-Dance	89
Salsa-Merengue-Bachata	89-90
Samba/Samba-Reggae	90
Standard-Latein	90-91
Step-Tanz/Top-Dance	91
Swing	92
Tango Argentino	92
ZUMBA®	92-93
Zum-Dance	93

**WELLNESS**

**93-99**

Bauch-Yoga	93
Beckenboden-Training	93
Body & Mind Fitness	93
BodyART™	93
Feldenkrais®	94
Hatha-Yoga	95-95
Kundalini-Yoga	95
Mental Balance	95
Modern Style Tai Chi	95
Nia	95-96
Pilates	96-97
PNF	97
Power-Yoga	97
Qi Gong	98
Stretching und Entspannung	98
Tai Chi	98-99
Wellnes Workout	99
Zen-Gymnastik	99

**TOUREN**

**99-107**

Fahrradtouren	99-101
Inline-Skate-Touren	102
Lauf Touren	102
Nordic-Walking/Walking	102-104
Sonstige Outdoor-Events	104-105
Wandern	105-107

**WORKSHOPS**

**60,107-109**

# PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11  
Arens, Ruth: 43 27 43 11  
Arndt, Ute: 439 44 55
- B** Bächreiner, Anja: anjabach@web.de  
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71  
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66  
Bartels, Christian: 0177 787 54 81  
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58  
Beckers, Ralph: 75 36 28 34  
Benndorf, Rolf: 69 28 48 6  
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47  
Berger, André: 0177 233 08 53  
Bernecker, Stefanie: 439 8727  
Beschmidt, Matthias: 0177 890 50 31  
Billker, Timo: 21 98 56 68  
Blätter, Robert: 0176 46 52 89 96  
Bodrozic, Zlatko: 27 09 87 00  
Böhlmg, Michael: 047 77 93 11 40  
Boy, Jan-Christian: 0170 839 03 82  
Branczyk, Angela: 0176 49 14 46 33,  
an.fitaro@yahoo.de  
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95  
Busse, Constantin: 47 01 41
- C** Chikviladze, Maka: 0179 137 43 33  
Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70  
Czaja, Monika: 0173 617 86 98
- D** David, Alexander: 0162 381 96 65  
David, Chris: 0176 48 61 16 64  
Dellermann, Christoph: 245908  
de Graaff, Inken: 0152 27 74 37 94  
de Veer, Heike: 0172 544 47 76  
Dollhardt, Andreas: 389 37 52  
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
- E** Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00  
Eggert, Hauke: 045 32 26 55 09  
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06  
Eichner, Thomas: 0162 280 1004  
Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23  
Epplee, Andreas: 678 45 91  
Escherich, Anja: 270 48 86
- F** Fehmers, Judith: 0177 917 26 25  
Fleischtreffer, Marina: 682 61 34  
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, danielaf-  
leschthh@aol.com  
Förster, Michael: 491 88 27  
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710  
Fuchs, Marion: 65592560  
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Gentz, Silke: 041788900990,  
0151 12 73 33 34  
Ghassemzadeh, Foad: 0178-4804603  
Glanz, Silvia: 547 523 69  
Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de  
Godau, Janine: 251 24 83  
Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179  
Gomm, Ekkehard: 386 112 97  
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48  
Gossik, Sabine: 0172 440 85 88  
Gutowski, Karsten: 66 05 89  
Gutzmann, Stefan: 0178 336 25 00
- H** Hagendorf, Gabi: 70102595  
Händler, Angela: 279 98 47  
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274  
Harms, Simone: simoneharms@web.de
- Haubold, Carolin: 630 48 74  
Haubold, Holger: 630 48 74  
Hernandez, Janeth: 72693196,  
0151 11 51 21 82  
Hess, Miriam: 69 20 89 73  
Holst, Eckhart: 0173 999 44 28  
Hubert, Andrea: 319 61 96  
Hühn, Andreas: 644 57 76  
Hühn, Tanja: 63 76 32 14
- I** Imbeck, Ulrich:  
ulrich.imbeck@spangourmet.com
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98  
Kammer, Marco: 0178 547 64 78  
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63  
Kellner, Astrid: 0176-66609798  
Khan, Hoang: 69 46 53 25  
Kirchner, Dennis: 0157 88 92 12 09  
Kirschner, Jörn: 604 85 85  
Klimont, Kai: 220 54 63  
Klitscher, Lars: 73 09 09 13  
Klusmeier, Bernd: 0174 174 05 49  
Kluth, Thomas: 520 39 27  
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00  
Knut, Katrin: 0160 786 13 21  
König, Dieter: 735 78 53  
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88,  
stancal@web.de  
Kortmann, Frank: 27 02 252  
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53  
Krause, Claudia: 30 85 24 31  
Kreuzschmann, Lisett: 0157 789 06 370  
Krieg, Andre: 43 18 22 99  
Kruber, Gabi: 04551-9109751  
Kuhl, Miriam: 0151 14 05 43 60  
Kunzman, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Längle, Thomas: 69 70 53 32  
Lazreg, Miriam: mila1208@yahoo.de  
Lemlich, Sigrid: 279 47 70  
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de  
Lipsov, Werner-M.: 0176 21 54 02 44  
Liske, Axel: 0178 169 56 26  
Lunau, Clemens: 0172 51 52 186  
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
- M** Markl, Anne-Marie:  
am.markl\_sportspass@gmx.de  
Marmull, Tanja: tanjamarmull@web.de  
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86  
Martens, Maike: 47 66 33  
Martin, Andreas: randyandy.martin@web.de  
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33  
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04  
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24  
Meuss, Andrea: 20 75 14  
Meyer, Nicole: 0172 669 30 93  
Müller-Harboe, Sandra: 0151 23 03 40 95  
Michalke, Uta: utmic@web.de  
Mundt, Christoph: chris@mundthome.de  
Munzel, Annica: 0173 77 202 84
- N** Nagel, Amrit Kaur: 389 25 12  
Neuerburg, Hans-Joachim: 439 65 92  
Niebuhr, Angelika: 0151 414 436 35  
Niedling, Joachim: 0176 494 494 18  
Niewert, Inka: 430 52 34  
Niezanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59  
Nourani, Seyed Hasan: 21 21 15
- O** Obereiner, Jessica: jessica.obereiner@gmx.de  
Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94  
Otto, Dalina: 0174 46 53 598
- P** Perlitz, Birgit: 04107 85 10 77  
Pino, Liudmila Vera: 0160 657 36 73  
Podbielski, Dirk: 712 29 30
- R** Richert, Wolf: 04103 803 18 12  
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80  
Richter, Petra: 41 49 89 28  
Ringleff, Marc: 0175-155 93 21  
Rudel, Dorothee: 380 68 40  
Sagawe, Sven: 61 19 82 70  
Sagener, Katrin: 041 02 67 71 36  
Sandmann, Thomas: 43 90 223  
Schacht, Anke: 70 27 254  
Schauff, Svenja: svenjaschauff@aol.com  
Schilling, Kai-Lütje: 0157 76 82 83 28  
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de  
Schmädle, Verena: 0177 962 07 06  
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44  
Schölermann, Sven: 75 47 631,  
kickboxinfo@aol.com  
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638  
Schroder, Helmut: 0151 17 89 47 06  
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904  
Schulz, Sonja: 0163 30 01 764  
Schwampe, Rolf: 55 17 95 9  
Schwarz, 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  
Silitsch, Anna: 0151 26 96 01 27  
Simatupang, Liberti: 67 37 91 58  
Singh, Abilasha: 0176 49 83 31 08  
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de  
Soeken, Dagmar: dax\_soeken@gmx.de  
Speer, Angelika: 339 870 18  
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00  
Steinicke, Cornelia: 87 93 27 03  
Strauß, Stefanie: 53 20 35 90,  
0175 64 72 452
- T** 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
- V** Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92  
Voigt, Carsten: 67103731  
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158  
Vollert, Manfred: 526 45 53  
Vollert, Sebastian: 0172 926 72 99  
Voß, Werner: 390 01 54
- W** Wachtler, Kathrin: Kathrinwachtler@yahoo.de  
Wagner, Wolfgang: 0178 234 92 02  
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419  
Welkert, Sylke: 43 27 42 50  
Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de  
Weiß, Sarah: 0176 646 20 425  
Wiede, Holger: 0174 230 82 49  
Wrage, Urte: 0176 430 400 62
- Y** Yavuz, Özhan: 0170 733 15 15
- Z** Ziegemeier, Ralph: 0163 912 66 40  
Zschaler, Jutta: 63 02 487

## BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

### Badminton für Kinder und Jugendliche

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

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

### Basketball für Kinder und Jugendliche

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

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

### Fußball für Kinder und Jugendliche

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

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

### Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

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

## BUDOSPORT

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

### Karate für Kinder und Jugendliche

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

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

### Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

In diesen Angeboten 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	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nabil Rabhi	😊		6-9 Jahre
Mi	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nabil Rabhi	😊		10-13 Jahre
Mi	15:00 - 16:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels- Schneider	😊	1	5-8 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold			6-8 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold			9-12 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels- Schneider			9-14 Jahre

Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold	7-9 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold	10-12 Jahre

### Taekwondo für Kinder und Jugendliche

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

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

## ERLEBNISSPORT

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

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

## FITNESS FÜR MINIS

### Fitness für Minis 2 - 4 Jahre

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

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

**Fitness für Minis 4 - 6 Jahre**

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

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

**Pampersgymnastik 12 Monate - 2 Jahre**

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

Mo	11:00 - 11:50	Überseeing 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	😊	
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert		
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	😊	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel	😊	
Mi	10:00 - 10:50	Überseeing 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller		
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
Do	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel		
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Backhaus		
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 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	Überseeing 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel		
Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	😊	
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert	😊	
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel		
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Annabel Kultscher		
Do	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel		
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Schodrok		
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger		
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Backhaus		
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke		

## INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

### Familien Inline Skaten

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

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

### Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

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

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

## KINDERBETREUUNG 8 MONATE-12 JAHRE

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

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

## RHÖNRAD-TURNEN

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

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

## SCHWER AKTIV

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

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

## TANZEN FÜR KIDS

### Bollydance für Kinder und Jugendliche

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

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

### Hip Hop für Kinder und Jugendliche

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

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

### Jazz-Dance für Kinder und Jugendliche

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

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

### Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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

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

### Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

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

### YOGA FÜR KINDER

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

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

### ZIRKUS/AKROBATIK

Spiel und Spaß beim Zirkus mit den Elementen Jonglieren, Poi-Swinging, Akrobatik, Clownerie, Diabolo und vielem mehr.

Mo	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Haas	☺	ab 5 Jahre
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	--------------	---	------------

## ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

## AQUA-WORKOUT

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

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

## BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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

## Badminton

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

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	1
Mo	17:00 - 18:30	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Clemens Lunau		1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Clemens Lunau		2
Mo	19:00 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher	☺	1+2
Mo	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	☹	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel	Helge Spies	☺	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Werner Voß		2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Hauke Eggert		1
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse		1
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		2 <small>bitte unbedingt Fahrradständer benutzen</small>
Di	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann		2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	☹	1+2
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Axel Liske	☺	1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Wendenstr. 164	Sporthalle	Hammerbrook	Lars Klitscher		1+2
Mi	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander Frenzel		1
Mi	19:00 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1 + Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme	☹	1+2
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Özhan Yavuz	☺	1
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle	☹	1
Do	19:00 - 20:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Werner-M. Lipsow	☺	1+2
Do	19:30 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle	Horn	Helge Spies		1
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dieter König	☹	2
Do	20:30 - 21:45	Chrysanterstr. 40	freistehende Halle	Bergedorf	Heike de Veer	☺	1
Fr	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert		1+2

Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹	1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Wolf Richert		2
Fr	19:00 - 20:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff		2
Fr	20:00 - 21:45	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Jan-Christian Boy	☹	1+2
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Björn Ehlers	☺	1+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
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff	☹	1+2
So	11:00 - 12:00	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann	☹	1 + Technik
So	12:00 - 14:00	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann		1+2
So	16:00 - 17:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Jens Bischoff, Helge Spies	☹	1+2

### Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Holger Wiede	☹	1+2
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Rolf Schwampe	☹	2
Mo	20:00 - 21:30	Ohkamptring 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Dennis Kirchner	☺	1+2
Mo	20:30 - 22:00	Laeisstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Sebastian Vollert	☹	2
Di	19:00 - 21:00	Laeisstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Manfred Vollert		2
Di	20:00 - 21:30	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	☹	2
Di	20:00 - 21:30	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
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt		2
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☹	2
Fr	17:00 - 18:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Eckhart Holst	☹	1 + Technik
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☹	1+2
Fr	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2
Fr	18:00 - 19:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Eckhart Holst	☺	2
Fr	18:00 - 19:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David		2
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sven Sagawe		2
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek	☹	2
Fr	20:00 - 21:30	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Andreas Thiele	☹	2
Fr	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Habib Wahdat	☹	1 + Technik
So	16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Habib Wahdat	☺	1+2

### Floorball

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

Mo	20:00 - 21:45	Tornquiststr. 60	Sporthalle	Eimsbüttel	Ralf Thöle	☹	1+2
Mi	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Dietmar Marquardt		1+2
So	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Scholz, Gernot Geppert	☺	1+2

### Hobby-Fußball

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

Mo	17:00 - 18:50	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	☹	1+2
Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak		1

## Liebe/r sportspaßerIn,

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

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

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

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

**Einzugsermächtigung + Änderung von persönlichen Daten:** sportspaß ist so günstig, weil wir ein gemeinnütziger Verein sind, aber auch deswegen, weil wir uns bemühen, die Verwaltungskosten so niedrig wie möglich zu halten. Deshalb ist eine Mitgliedschaft nur möglich, wenn Sie uns eine 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, Basicangebote, Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur € 8,85 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

## Viel Spaß!

### SPORTCENTER ALTONA

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

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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







# WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

Kosten für alle  
Make-Up Workshops:

**9,90 €\***

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

## SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Leitung: Budni-Stylisten Carolin Mündemann

### TREND LOOKS 2012

Bei diesem Workshop wird es drei Beauty Stationen geben, wo Ihr unter Hilfestellung der Visagistin folgende aktuelle Make-up Styles lernen und ausprobieren könnt: Sixties Eyeliner (Lidstrich ziehen), Lippenbekenntnisse (rote Lippen oder auch mal anders), Nude Glow Look (frisch und natürlich aussehen-ganz einfach). Bitte bringt einen eigenen (am besten aufstellbaren) Schminkspiegel mit und gerne könnt Ihr auch eigene Pinsel oder Make-up mitbringen, das Ihr schon immer mal ausprobieren wolltet. Du erhältst zum Abschluss dieses Workshops ein kleines Geschenk von BUDNIKOWSKY.

27. Juni 2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.

### VIP MAKE UP 2012

Die Stars auf dem roten Teppich sehen immer so frisch und strahlend und so absolut top gepflegt aus... Das kannst Du auch! Lerne in diesem Workshop die Tricks der Stars kennen und probiere sie gleich aus. Der Fokus dieses Workshops liegt auf Smokey Eyes und ausdrucksstarken Wimpern. Der Avantgarde-Look der Laufstege wird für Euch alltags-tauglich umgesetzt. Bitte bringe einen eigenen (am besten aufstellbaren) Schminkspiegel mit und wenn Du möchtest auch Fake Wimpern. Gerne kannst Du auch eigene Pinsel oder Make-up mitbringen, das Du schon immer mal ausprobieren wolltest. Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

7. August 2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.

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



## ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

Verbindliche Anmeldung über die  
BUDNI 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 beachten Sie, dass bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung der Teilnehmergebühr möglich ist. Selbstgestellte Ersatzteilnehmer können gerne teilnehmen.

KONTODATEN:  
IWAN BUDNIKOWSKY GmbH & Co. KG,  
Kto Nr. 126119000,  
BLZ 20050550 HASPA  
ÜBERWEISUNGSZWECK:  
Veranstaltung mit  
Datum angeben



Jeden Tag Gutes tun.

## BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

**30,00 €\***  
pro Person

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

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

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



**Wo:** bei Ihnen

**Wann:** wie Sie es wünschen

**Dauer:** ca. 3 Std.

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

Zur Nutzung des Gastgebervorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.

## KOCH-PARTY

Ran an die Töpfe!

**38,50 €\***  
pro Person

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

Laden Sie als Gastgeberin 6 bis 8 Freunde zu sich nach Hause ein. Zusammen mit unserem Koch zaubern Sie paarweise ein leckeres 4-Gänge Menü.

Sie brauchen sich um nichts weiter kümmern, wir bringen alles mit – inklusiv der Getränke.

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

BUDNI und EDEKA Niemerszeien freuen sich auf Sie!

**Wo:** bei Ihnen

**Wann:** wie Sie es wünschen

**Dauer:** ca. 3 Std.

## ERNÄHRUNG

### „RAN AN DIE TÖPFE!“

Lerne die Küchentricks der Koch-Profis kennen!

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

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



### Exklusive Termine

für sportspaß-mitglieder

28.08., 19.09 und 09.10.,  
05.06.2012 in der Atlas Show-  
küche, 1. Etage, Schützenstr. 9  
a in Altona, Beginn 18.30 Uhr.

Kosten pro Teilnehmer

**25,00 €\***

inkl. Menü und aller  
angebotenen Getränke.

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

### Sportspiele mit + ohne Ball

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

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

### Tischtennis

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

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Özhan Yavuz	☹	1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Annica Munzel, Nico Mabudu	☹	1+2
Mi	18:00 - 20:00	Hinrichsensstr. 35	Halle	Hohenfelde	Michael Förster		2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a. d. Schulhof	St. Pauli	Liberti Simatupang		1+2
Mi	19:00 - 20:15	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺	1
Mi	20:15 - 21:45	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺	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	18:00 - 19:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel		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 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Rainer Setzke		1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Christian Bartels		
Mo	20:00 - 21:30	Arkielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Ralph Beckers	☹	1
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Krause	☹	1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner		1+2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☺	1+2
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg		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	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Tim Hamdorf	☹	1 + Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Marina Fleischpreßer		2

Mi	18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Joachim Niedling	☹	
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Petra Torke		2
Mi	20:00 - 21:45	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Cornelia Steinecke	☹	2
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Wille	☹	1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Timo Billker		1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	☹	1+2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski		2
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieh		2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling		1
Do	20:15 - 21:45	Veer Moor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Thomas Eichner		1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Thomas Sandmann	☹	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Dariusz Nieznanski	☹	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Thomas Kluth		2
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko		2
Fr	19:15 - 20:45	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Ralph Beckers	☹	1 NEU ab 08.06.2012
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsbar 2	Tegelsbar 2	Poppenbüttel	Robert Blätter	☹	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Maiwi Schween	☹	2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Timo Billker	☹	2
So	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹	1
So	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹	2

## BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

### Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender		Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt		Fit mit Babybauch, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
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, N.N.		Kundalini-Yoga

### Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Rückbildungs-gymn. & Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		Yoga
Do	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Heinrich	☹	Yoga, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
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	Katharina Hemsing		
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann		
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich		

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

## FITNESSANGEBOTE

### Aerobic

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

Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	1
Mo	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	1+2 Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Kitzhaupt	1+2 Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	😊 1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	2 Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso	1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss	1+2
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	1
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands	😊 1+2 Dance
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands	😊 1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nadine Pues	😊 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Lara Hahnel	😊 1
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cherry Rose Pilapil, Toni Sellers	😊 1+2
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Frederike Jahn, Friederike Stolzenbach	😊 1
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	Helen Spokojny, Ariane Wegner	😊 2 Dance

### Basicangebote

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

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	30.06., 11.08., 22.09.	Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	23.06., 04.08., 15.09.	Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	09.06., 21.07., 01.09.	Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	16.06., 28.07., 08.09.	Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	07.07., 18.08., 29.09.	Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	14.07., 25.08.	Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	21.07., 29.09.	Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	23.06., 01.09.	Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	04.08.	Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	07.07., 15.09.	Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	09.06., 18.08.	Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	07.07., 11.08., 15.09.	Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	30.06., 04.08., 08.09.	Fit Fight

Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	16.06., 21.07., 25.08., 29.09.	Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	23.06., 28.07., 01.09.	Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	09.06., 14.07., 18.08., 22.09.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	24.06., 15.07., 26.08., 09.09.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	15.07., 09.09.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	17.06., 29.07., 16.09.	Nordic Walking/ Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	22.07., 23.09.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	12.08.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	01.07., 19.08.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	15.07., 09.09.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	17.06., 05.08., 30.09.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	24.06., 19.08.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	08.07., 26.08.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	29.07. 16.09.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	10.06., 05.08., 23.09.	Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	01.07., 26.08.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	15.07., 02.09.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	22.07., 16.09.	Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	24.06., 12.08.	Yoga

### Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	☺ 2
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	☹ 1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kseniia Terebina	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mandy Baade	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☹ 2
Mo	17:30 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Inken de Graaff	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	☹ 1+2
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	☹ 1+2
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	☹ 2
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	☹ 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	☹ 2
Mo	20:00 - 20:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Simone Harms	☹ 1
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	☹ 2
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Camilla Vaillant	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn	1+2
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	1+2
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	1+2
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Piper	1+2

Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	1+2
Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	1
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kim Platzeck	1+2
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Francoise Lenz	1
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	2
Di	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	1+2
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janneke Uelzen	1+2
Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Werner-M. Lipsow	☹ 1+2
Di	17:00 - 18:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Monika Czaja, Uta Michalke	☺ 1
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	☹ 1+2
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹ 2
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annelie Dürr, Anke Ströver	☹ 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	Anika Dworrak	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☹ 1+2
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	1+2
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms	☺ 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	Jessica Starker	1
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	1+2
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzeck	2
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	2
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹ 1+2
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☺ 1+2
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	☹ 1+2
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹ 2
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	2
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	☹ 2
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nora Köhler	1
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	1
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	1
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	☹ 1+2
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez	1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	1+2
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marianela Gomez de Becker	1+2
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Rosenberg	1
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	1+2
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1+2
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Seidel-Chirwa	1+2
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	1
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Börgen	1+2
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher	☹ 1+2
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	1+2
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yasmin Kaspareit	1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	1+2
Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	☹ 1+2
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	☹ 2
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	1+2

Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	☹	1+2
Do	18:00 - 19:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Anke Schacht	☹	1+2
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perltitz		
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	☹	1+2
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Tanja Przybylski, Urte Wrage	☹	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	☹	1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann		1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit-Obigwe	☹	1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen		1+2
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		1+2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekon		1
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers	☹	1
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	☹	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianela Gomez de Becker		1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen		1+2
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marina Stier		1
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		1+2
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☹	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich		1
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter		1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach		1+2
Fr	18:30 - 19:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	☹	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nadine Pues	☹	1+2
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	☹	1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak		1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen		1+2
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		2
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß		1
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cherry Rose Pilapil, Toni Sellers		2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Ellen Quedens		1
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Jacek Zimmermann		2
Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Patrizia Jander	☹	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Taye, Christof Dellemann		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Grenz, Bettina Günther		1+2
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annelie Dürr, Beate Bethmann-Ehlers		2
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Viktoria Schmale		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dörte Kerner, Silke Robbers		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N., N.N.		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Corinna Busse		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Manuela Schalow, Tanja Albat		1+2

So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold	1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Psurek, Claudia Martin-Fillies	2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann, Larissa Bendel	1
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Catherine Alphonso, Melanie Riepschoff	1+2
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anke Strüver, Lena Reinhardt	2
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Fröhlich, Martina Stier	☹ 1+2
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, Sabine Schönwetter	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jenny Dahm, Boban Mikulovic	1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelika Bobie, Bettina Günther	1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen, Johanna Rollwage	☹ 1+2
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Angela Disse	1
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dagmar Gierschmann, N.N.	1
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lena Rosenburg, Mihaela Kedikova	☹ 1+2
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Heiduk, Silke Robbers	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, N.N.	1
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Sabine Oexmann	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Friederike Eggers, Helen Spokojny	1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Juliane Bötcher	1+2
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yasmin Kaspareit, Stefanie Purann	1+2

### Bodyfit

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

Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katharina Jeanette Kolbe	☹ 1+2
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	☹ 1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mandy Baade	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	☹ 1+2
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer	☹ 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	☹ 1+2
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janneke Uelzen	1+2
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹ 1+2
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Krisztina Lajko	☹ 1+2
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	☹ 1+2
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	1+2
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	☹ 1+2

Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh	1+2
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	1+2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit-Obigwe	1+2
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	1+2
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihfeldt	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Manuela Schalow	😊 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Melanie Tesch	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Lisa Klövekorn	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, B. Ellen Quedens	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jacek Zimmermann, Kristina Seltz	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd, Nick Tokarek	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Busse, Claudia Martin-Fillies	😞 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, N.N.	1+2
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi, Toni Sellers	1+2
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Manuela Schalow, Toni Sellers	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms, Sabrina Janssen	1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bentje Jürgens, Anika Dworak	1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch	1+2
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Kseniia Terebina	1+2

## Cardiofit

Cardiofit ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Aerobic enthält.

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 Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	😞 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	Frederike Hochreiter	1
Mo	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	😞 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kseniia Terebina	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	😞 1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	😞 1+2
Mo	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	😞 1
Mo	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Pavlovic	2
Mo	19:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	😞 1+2
Mo	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	😞 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Simone Harms	😊 1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2

Di	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Piper	1
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	☹️ 1+2
Di	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	😊 1+2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	😊 1+2
Di	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Francoise Lenz	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mühel	☹️ 1+2
Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworrak	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	1+2
Mi	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Mi	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms	😊 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Reinhardt	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dilawarjit Singh	☹️ 1
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ann	☹️ 2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	😊 1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marianela Gomez de Becker	1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechti	😊 1+2
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Steffi Grader	😊 1+2
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	😊 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angela Börger	1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yasmin Kaspereit	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Fadime Sarimehmetoglu	☹️ 1+2
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	☹️ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☹️ 2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	☹️ 2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	😊 1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	1+2
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Izzet Pekdemir	😊 1+2

Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G., Yvonne Psurek	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Tanja Thomas	1
Sa	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dörte Kerner, N.N.	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen, Sabrina Khalifa	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klöveborn, Sabine Schönwetter	2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Grenz, Bettina Günther	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, Dörte Kerner	☺ 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N., N.N.	☺ 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anja Osterwaldt, Juliane Böttcher	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Manuela Schalow	1
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, Dagmar Gierschmann	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Reinhardt, Anke Strüver	1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Yvonne Psurek	2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka	1+2
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Melanie Riepshoff, Catherine Alphonso	1+2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke, Doreen Jost	2
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Toni Sellers, Kathleen Schuldt Akhrechi	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Diana Clar, Gloria Boateng	1
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dagmar Gierschmann, N.N.	1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabrina Janssen, Simone Harms	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak, Bentje Jürgens	☺ 1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova, Lena Rosenberg	1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Vetter, Sascia Seelig	1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, N.N.	1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Sabine Oexmann	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Yasmin Kaspereit	1+2

### Cardiostep

Cardiostep ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Step Aerobic enthält. Es wird an und mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, trainiert.

Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathleen Schuldt Akhrechi	☺ 1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	☺ 1+2
Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	☹ 1
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas	1+2
Di	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Werner-M. Lipsow	1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☹ 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☹ 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	☹ 1+2
Mi	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B. Ellen Quedens	1+2

Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bianca Been	1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Rosenberg	1
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	☹️ 1+2
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt	1
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☹️ 1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Manuela Schalow	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	B. Ellen Quedens, Sabrina Janssen	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, 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 Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Robbers, Petra Heiduk	1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Sabine Haun	☺️ 1+2

### Energy Dance

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

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

### Fit ab 40

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

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

### Fit Fight

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

Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹️ 1
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	☹️ 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☹️ 2
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹️ 1+2
Di	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹️ 2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹️ 1+2
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☹️ 1+2
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Konstanze Fellert	2
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	☹️ 1+2
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☹️ 1
Mi	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹️ 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹️ 1+2
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	☹️ 1
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez	☹️ 1+2

Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Selz	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye	1+2
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹️ 2
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulf Siepelt, Andreas Martin	1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, N.N.	☺️ 1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Maria Amparo Perles Catalan	2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angelika Bobie, Bettina Günther	1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Faslja	1
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, N.N.	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	Sascia Seelig	

### 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	Svenja Schauff	1+2 +Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	2
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	2
Di	18:00 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Monika Czajka, Uta Michalke	☺️ 1
Di	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	1+2
Di	19:00 - 20:00	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler	1+2
Di	19:00 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker	2
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis	1+2 +Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Annelie Dürr	2
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☺️ 1+2
Mi	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	1
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	☺️ 1+2
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	2

Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	😊	2
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		2
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.		1+2
Do	19:00 - 20:00	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Jessica Obereiner		1+2
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner, Matthias Beschnidt	😊	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner	😊	1+2 +Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Ellen Quedens		2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher		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	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	😊	
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr		
Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck		
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer		
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski		
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin		
Do	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt		
Do	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Fadime Sarimehmetoglu		
Fr	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen		
So	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Hell-McDyer, Jessica Proske		
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Yasmin Kaspareit		

### 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	Katharina Hemsing		
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann		
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	😊	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	😊	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Annett Zastrow	😊	
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		

### Functional Training

Functional Training ist ein forderndes Ganzkörpertraining. Im Fokus stehen intensive funktionelle Übungen zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, für Sprungkraft und Ganzkörperstabilisation. Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln trainiert.

Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	😊	
Di	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	😊	
Di	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp		
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova		
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siefert, Aude Guillemain		

Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Anja Osterwald	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, N.N.	

### 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	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	Izzet Pekdemir	☹
So	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mustapha Benaddi	

### 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 Kraffit-Basicangebot teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! Durch eine begrenzte Anzahl des Equipments ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 30 limitiert. Bitte dafür 30 Minuten vorher an der Rezeption melden.

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

### Rückenfit

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

Mo	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Brandt	
Mo	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	☹
Mo	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Feline Knabe-Valet	
Mo	12:00 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Angela Börger	☺
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo	17:30 - 18:50	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	☺
Mo	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺ Isomatte oder Unterlage mitbringen
Mo	19:30 - 20:30	Laeisstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener	
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	
Di	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	+ Beckenboden
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☺
Di	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	
Di	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	

Di	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☺
Di	17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	☹
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulze	
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	☹
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Feige	☹
Di	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen	☹
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Heiduk	
Mi	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	☺
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☹
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	
Mi	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olena Prestynska	
Mi	20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ute Arndt	
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer	☺
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	☹
Do	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dominique Wallau	☺
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Seidel-Chirwa	☺
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher	
Do	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	
Do	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	
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 Perlitz	
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Urte Wrage, Tanja Przybylski	☺
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	Matthias Beschnidt, Astrid Kellner	
Fr	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Susanne Schostag	
Fr	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss	
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺
Fr	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	
Fr	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Natalia Paul	
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Angelika Speer	
Fr	17:30 - 19:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	☺
Fr	19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Sa	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Schulze, Frauke Richter	
Sa	14:30 - 15:20	Paul-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, Angela Dinse	☺
Sa	15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dalina Otto, Daniela Bösch	☹

Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	😊
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Petra Hell-McDyer	
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Victoria Sutanto, Martina Bruss	
So	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frank Prignitz, Saskia van Dijk	😞

### Rücken-Spezial

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

Di	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nina Dudziak	😊
Di	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Mi	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht	😊
Mi	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
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	Svenja Spranger	
Fr	16:30 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Juliane Koch	
Fr	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nora Ebert	
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Dudziak, Verena Schnäbele	
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Naumawitsch, Eva Biskup	

### Soft-Fitness

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

Mo	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	
Mo	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	😊
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Karin Jaschinski	
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nina Dudziak	😊
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	😊
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olena Prestynska	😞
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Katrin Knut	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	
Fr	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianela Gomez de Becker	
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze	😊
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boban Mikulovic, Jenny Dahm	😊
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Ludmyla Vasylyeva	

### Step-Aerobic

Das Training beinhaltet die Schwerpunkte Ausdauertraining und Fettverbrennung. Es werden Choreografien an und mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Step-Aerobic-Basicangebot (s. Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die 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 Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn		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	Tetyana Heufelder	1
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☹️ 2
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	☹️ 1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan	1
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	2
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	☹️ 1+2
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristzina Lajko	☹️ 1+2
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	1+2
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn	☹️ 1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	☹️ 2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	1+2
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen	1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	1+2
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers	1
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens	1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	1
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt	1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	☹️ 2
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie	2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Patrizia Jander	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn, Marina Berte	2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Marina Berte	1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann- Ehlers, Annelie Dürr	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse	1+2
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold	1+2
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, Sabine Schönwetter	2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Diana Clar, Gloria Boateng	1+2
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Manuela Schalow	1
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Andrea Vehse	1+2

### Step-Workout

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

Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☹️ 1+2
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	☹️ 1+2
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	☹️ 1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends	1+2
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	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	Lara Hahnel	☹️ 1+2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	☹️ 1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2

So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	😊	1+2
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Kseniia Terebina, Polina Tillmanns	😊	1+2
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Friederike Eggers, Helen Spokojny		1+2

### Workout

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

Mo	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katharina Jeanette Kolbe	😊	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl		1+2
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau		1+2
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathleen Schuldt Akhrechi		1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Maruhn	😊	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	😊	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer		1+2
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	😞	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz		1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Pavlovic		1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari		1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	😞	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	😞	1+2
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Kitzhaupt		1
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tetyana Heufelder		1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.		1+2
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau		1+2
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader		1+2
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius		1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan	😞	2
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	😞	1+2
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	😞	1+2
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt		1+2
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	😞	1+2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt		1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klöveborn		2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso		1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt		1+2
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth		1+2
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss		1
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader		1+2
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B.Ellen Quedens	😞	1
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dilawarjit Singh	😞	1+2
Mi	19:00 - 20:00	Lammersiehl 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	😊	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer		1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann		1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann		2
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska		1+2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		1+2
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme		1+2
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bianca Böhn		1+2
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Steffi Grader	😊	1+2

Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	😊	1+2
Do	14:00 - 14:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen		1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kardowska		1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saiteva		1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands		1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz		2
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	😞	1+2
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzek	😞	1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	😞	1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens	😊	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sascia Seelig		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann		1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen		1+2
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	😞	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Neверmann-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	Lena Reinhardt		2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt		1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller		2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Arriichi Reinhard	😊	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dörte Kerner, N.N.		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel, Sabrina Khalifa		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Psurek, Norman G.		2
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn, Marina Berte		1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Lena Schmidt		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Ulf Siepelt		1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Aude Guillemain		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Maria Amparo Perles Catalan		2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marina Berte, Gloria Boateng		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick		1+2
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Frederike Jahn, Friederike Stolzenbach		1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka		1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doreen Jost, Jochen Teicke		2
So	12:00 - 12:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katja Sanders, Olaf Krenzien		1
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt		1+2
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, Helen Spokojny		1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Faslija		1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles		1
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher		1+2

## INLINE-HOCKEY

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

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

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

## OUTDOOR-SPORT

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

### Crossfit

Eine Sportvariante für Erwachsene jeden Alters, die Fitness im Alltag lieben. Aktivierung koordinativer Fähigkeiten und Beweglichkeit, Aufbau der Körperspannung und Körperhaltung. Neben Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln werden auch Ausdauer und Herz- Kreislauf durch Walking- und Laufeinheiten trainiert. Komm' mit + bleib fit!

Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt		für Beginner/neu ab 12.06.12
Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova		Outdoor- Workout/ neu ab 14.06.2012

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

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

## Laufstilschulung

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

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

## Nordic Walking/Walking

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

Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt „Alsterperle“	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	2
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut	
Di	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	Treffpunkt: Center Altona	Altona	Uta Philipp	das Angebot geht an der Elbe entlang
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	Katrin Knut, Anne-Katrin Scheel	

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

## REHA-SPORT

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

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

## RHÖNRAD-TURNEN

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

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

## 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	Bernd Klusmeier, Vitali Jakovlev	☺️	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 - 20:30	Holzdam 5	Turnhalle im Geb.	St. Georg	Ingo Burgdorf	☹️	1+2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Maik Kade	☹️	1

## Kali

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

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

## Karate

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

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

## Kickboxen

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

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer		1+2 für Frauen
Di	20:00 - 21:30	Weddestr. 28	freist. Halle	Horn	Thomek Cwiklinski		1+2

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

### Selbstverteidigung für Frauen

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

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

### Taekwondo

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

Mo	20:30 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Seyed Hassan Nourani	1+2	
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	1	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	2	
Mi	18:00 - 19:00	Robert-Koch-Str. 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani	1	dynamisches Taekwondo
Mi	19:00 - 20:00	Robert-Koch-Str. 15	freist. Halle	Eppendorf	Seyed Hassan Nourani	1+2	dynamisches Taekwondo
Fr	19:00 - 20:30	Elsastr. 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora	1+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, N.N.	1	

### 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](http://www.sportspass.de) veröffentlicht. Es ist keine Probestunde möglich, da sich das Angebot nur an sportspa-Mitglieder wendet und für diese kostenfrei zur Verfügung steht.

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	16.06., 30.06., 14.07., 28.07., 11.08., 25.08., 08.09., 22.09.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	09.06., 23.06., 07.07., 21.07., 04.08., 18.08., 01.09., 15.09., 29.09.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10.06., 08.07., 05.08., 02.09., 30.09.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	10.06., 01.07., 22.07., 12.08., 02.09., 23.09.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	08.07., 22.07., 05.08., 19.08., 09.09., 23.09.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	17.06., 08.07., 29.07., 19.08., 09.09., 30.09.

### 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.

Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Schmale	1+2	
Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	1+2	

Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	☹ 1
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jascha Viehstädt, Wiebke Heinrich	1+2
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wiebke Heinrich, Christina Derksen	☺ 1
So	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Milva Verena Fernandes	1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	2

### Bauchtanz

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

Di	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Müller	1
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	☹ 2
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rein	☺ 1+2 +Yoga Cooldown
Do	16:00 - 16:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	1
Do	17:00 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	☺ 2
Fr	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	1
Fr	18:00 - 19:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	☺ 2
Fr	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein	1+2
So	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shammadan Dance Art	☹ 1+2

### Bollywood

Bollywood 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
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alice Kieffer, Adwoa Sara Kröger	☺ 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg, Adwoa Sara Kröger	☺ 1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger, Rabia von Padberg	2

### Boogie-Woogie

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

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

### Coyote Dance

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

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

### Dance ´n Strip

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

Mo	19:30 - 20:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Henriette Meinhardt	☹
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	☹

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

### Dance Work

Dance Work ist tänzerischer Spaß mit Übungen und Tanzkombinationen und setzt sich z.B. aus Elementen des Jazz, Modern Dance, Hip Hop oder Showdance zusammen. Der Trainer setzt wechselnde Schwerpunkte.

Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Milva Verena Fernandes	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Schmale	☹
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pättsch	☹
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	
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexandra Pietsch	sexy moves, NEU ab 04.06.
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christiane Meyer	
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Viktoria Schmale	☺

### Dirty Dancing

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

Mi	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Louise Echegon	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lougrououi	
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Ludmila Vera Pino	☹ für Singles

### Discofox

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

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

### Hip Hop

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

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

### Jazz-Dance

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

Mo	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Brigitte Leyer	2
----	---------------	-------------------	----------	--------	----------------	---

Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	😊	1+2
Do	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Gora	😊	1+2 Street-/Lyrical-Jazz
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Melanie Döhler	😊	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg		1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg		2

### Line Dance

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

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

### Modern-Dance

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

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

### Oriental-Dance

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

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

### Salsa-Dance

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

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

### Salsa-Merengue-Bachata

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

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	3
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	2
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik		1 für Paare
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau		1
Di	20:00 - 21:30	Holmbrook 10	Holmbrook 10-12	Othmarschen	Dorothee Rudel, Rainer Drews	😊	1
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 Hoff- meier, 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	😊	1+2

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

### Samba/Samba-Reggae

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

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

### Standard-Latein

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

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	1	
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen	1	für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	2	
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	1	
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	1	
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	2	für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	2	
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	2	
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	3	
Di	18:00 - 19:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	1	
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	1	
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	1	
Di	19:00 - 20:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	2	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	2	
Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	1	
Di	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	2	

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

### Step-Tanz

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

Di	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maren Franke	2
Mi	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätsch	😊 1+2
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe	😊 1

## Swing

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

Di	18:00 - 19:00	Eckemförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski, Manu-ela Reiser	1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckemförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	
Di	20:00 - 21:00	Eckemförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1+2	Lindy Hop

## Tango Argentino

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

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

## ZUMBA®

Zumba® beinhaltet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und sind für jeden einfach zu erlernen.

Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	☹	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	☹	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Camilla Vaillant	☹	
Mo	20:30 - 21:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹	
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhardt	☹	
Di	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹	
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	☹	
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen		
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Sarah Weiß		
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Camilla Vaillant		
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bonny Maria Ferrer	☹	
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ludmila Vera Pino		
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh		
Do	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz		
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	☹	
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹	
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Louise Echegon, Bonny Maria Ferrer	☹	
Fr	20:00 - 21:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Shammodan		
Fr	20:00 - 21:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Silke Gentz		
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	

Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Arriechi Reinhard	☺	
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio	☹	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Behnke, Esteban Carvallo del Rio	☹	
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Monique Dinies		
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Josi Holzinger		

### Zum-Dance

Zum-Dance ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Spaß und Freude stehen an erster Stelle.

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	☹	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann	☹	Latin-Oriental-Fever
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann	☹	Latin-Oriental-Fever
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹	
Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	☺	
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹	
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Luisa Dieckmann		Latin-Oriental-Fever
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez, Noa Eloatik	☺	
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Joaquim Rodrigues da Silva Junior		

## WELLNESS UND ENTSPANNUNG

### Bauch-Yoga

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

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

### Beckenboden-Training

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

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

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

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

### BodyART

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

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

## Feldenkrais

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

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

So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Olaf Gründel, Heidrun Pfau	1+2
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	-------------------------------	-----

### Kundalini-Yoga

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

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

### Mental Balance

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

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

### Modern Style Tai Chi

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

Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	😊
Di	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexander Kron	
Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexander Kron	😊
Fr	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron	😊
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra von Harten	😊

### NIA

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

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Mo	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Christiane Goetz	
Di	17:00 - 17:50	Paul-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 Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mara Abt	
Di	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Antonella Pasini	
Mi	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	😊

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	Melanie Dzur	
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Dana Riittich	☺

### 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 Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Feline Knabe-Valet	
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Brandt	
Mo	13:00 - 13:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Angela Börger	☺
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter	☹
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		☺
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	Bedina Herzog	☹
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	☹
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	Sabine Lehmann	☹
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt	
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Di	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kim Platzeck	
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	☺
Di	20:15 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Judith Fehmers	
Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno	
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☺
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Harald Zörner	☹
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☹
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	
Mi	18:00 - 19:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Maryam Tschache	NEU
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nora Ebert	☹
Mi	20:00 - 21:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Frauke Richter	☺
Mi	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Harald Zörner	
Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Camilla Vaillant	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	☺
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	☹
Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angela Busse	
Do	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	☹
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Maïke Martens	☺
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	☹

Do	19:30 - 20:20	Chrysanterstr. 40	freistehende Halle	Bergedorf	Heike de Veer	😊
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marina Bruss	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Schnäbele	😊
Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Svenja Spranger	😞
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marietela Gomez de Becker	
Fr	19:30 - 20:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kasia Tomczak	😊
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda von Lessen	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
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	Frauke Richter, Angela Dinse	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Schnäbele, Nina Dudziak	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marina Bruss, Victoria Sutanto	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda von Lessen, Harald Zörner	😞
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Silke Naumawitsch	
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	Verena Schnäbele	😊
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	

## Power-Yoga

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

Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Galke	
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	😞
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	😊
Di	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	😞
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Reese	😞
Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dominique Wallau	😊
Do	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Angela Busse	
Fr	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Olaf Gründel	😊
Fr	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jessy Figueroa, Peter-Hans Figueroa	
Fr	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Schnäbele	😊
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	André Friedrichs, Heidrun Pfauf	
Sa	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln	
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Wenge, Nicole Reese	

## Qi Gong

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

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

## Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethoden wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	☹
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	☺
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	Nicole Meyer	☺
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	☺
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	☺
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nora Ebert	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich, Jascha Viehstädt	☺
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Theda van Lessen, Dörte Schulz	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dana Rittich, Petra Teige	☺
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wiebke Heinrich, Christina Derksen	☺
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonnie-Michelle Gri-gat, Stefanie Schöning	☺
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, N.N.	☺
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Milva Verena Fernandes	

## Tai Chi

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

Mo	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz	1
Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	1+2
Di	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	☺ 1
Di	18:00 - 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
Mi	17:00 - 18:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Markus Tschache	1+2 NEU + Qi Gong
Do	20:30 - 21:45	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	1
Fr	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	☺ 1

Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊	2
Fr	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache		1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz		1+2

### Wellness Workout

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

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

### Zen-Gymnastik

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

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

## TOUREN JUNI BIS OKTOBER 2012

### FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

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

### GEMÜTLICHE RADTOUREN

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

#### Immer an der Alster entlang

ca. 60 km

Von der Poppenbütteler Schleuse aus geht es immer an der Alster entlang. Es geht bergauf und bergab durch das schöne Alstertal bis nach Kayhude. Hier können wir je nach Absprache einkehren bzw. eine Pause machen. Zurück geht es durch das Waldgebiet des Tangstedter Forst und weiter in das Wittmoor. Dann am Kupferdeich entlang bis nach Poppenbüttel zurück. Das Fahrrad muss ein paar Stufen getragen werden! Körper und Kondition werden gefordert.

Sa	16.06.2012	10:30 Uhr	Sabine Reißberg (040/4202969)	S Poppenbüttel /Ausgang AEZ
----	------------	-----------	-------------------------------	-----------------------------

**Einmal durchs Grüne um den Flughafen**

ca. 40 km

Vom U-Bahnhof Ochsenzoll aus an der Tarpenbeck geht es entlang durch kleine Wäldchen, Grünstreifen und Kleingartenvereine um den Flughafen bis an die Alster. Die Tour endet am U-Bahnhof Langenhorn Nord. Hier können wir noch gemeinsam ein leckeres Eis essen.

So	30.06.2012	14:30 Uhr	Sabine Reißberg (040/4202969)	U Ochsenzoll
----	------------	-----------	-------------------------------	--------------

**Der grüne Ring**

ca. 40 km

Der grüne Ring ist eine landschaftlich schöne Fahrradstrecke mitten durch Hamburg! Er führt über Grünstreifen, durch Kleingärten und Parks, an Seen und Mooren vorbei. Der Grüne Ring bildet das Grundgerüst der Tour, weitere Stationen sind u. A. Eppendorfer Moor und Ohmoor (ggf. mit Schiebestrecke), Kollauwanderweg und Niendorfer Gehege. Auf Wunsch kehren wir in das Waldcafé Corell ein. An Kollau, Tarpenbek und Alster entlang erreichen wir dann das Ende der Tour, S-Dammtor.

So	22.07.2012	12:00 Uhr	Andreas Bänger (040-21 23 46 oder 0151-23745186)	U/S Ohlsdorf, Ausgang Richtung Alster (Schwimmbad)
----	------------	-----------	---	---

**An die Elbe nach Glückstadt**

ca. 60 km

Wir fahren durch die Elbmarsch nach Glückstadt und haben dort Gelegenheit, uns die Stadt anzusehen. Am Nachmittag geht es am Elbdeich entlang über die Sperrwerke von Krückau und Pinnau nach Wedel, wo Anschluss an die S-Bahn besteht. Die Wegstrecke ist teilweise unbefestigt, jedoch ohne Höhenunterschiede. Wir fahren in gemäßigtem Tempo und genießen Landschaft und Ausblick.

So	29.07.2012	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Bahnhof Elmshorn, Unterführung
----	------------	-----------	----------------------------------	--------------------------------

Zusatzkosten: HVV Gesamtbereich, Radkarte 3,50 €. Anfahrt: 10:33 Uhr ab HH-Altona mit der R60 (Westerland), alternativ 10:37 Uhr ab HH-Altona mit der R60 (Itzehoe) bis Elmshorn.

**Besuch des Arboretums (nicht nur) für Gartenfreunde**

ca. 40 km

Von Rissen fahren wir durch den Klövensteen über Appen nach Uetersen und pausieren am Rosarium. Von dort geht es zur Gartenanlage Arboretum in Ellerhoop. Für Gartenfreunde wird Zeit gegeben, sich den Garten anzusehen, andere können sich beim Picknick näherkommen. Zurück führt der Weg über Borstel-Hohenrade zur S-Bahn Pinneberg.

So	12.08.2012	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Rissen, hinterer Ausgang Gudrunstr.
----	------------	-----------	----------------------------------	---------------------------------------

Zusatzkosten: ggf. Eintritt Arboretum 5,- €. Anfahrt: 10:19 Uhr ab HH-Hbf. mit der S1 bis Rissen

**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	19.08.2012	14:00 Uhr	Sabine Reißberg (040/4202969)	U Ochsenzoll
----	------------	-----------	-------------------------------	--------------

**Durch die Hahnheide in den Sachsenwald**

ca. 65 km

Wir radeln in einem großen Bogen durch den hügeligen Landkreis Stormarn. Überwiegend auf alten Bahntrassen, Feld- und Waldwegen durchqueren wir die Hahnheide und den Sachsenwald. Das Tourende ist in Aumühle.

So	16.09.2012	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56467715)	U Großhandsdorf, vor der Post
----	------------	-----------	----------------------------	-------------------------------

**Vier- und Marschlande im Herbst**

ca. 35 km

Von Bergedorf fahren wir über den Marschenbahndamm zum Zollenspieker, machen dort Rast und genießen den Ausblick, bevor wir die Elbe mit der Fähre überqueren. Die Fahrt geht weiter über Ashausen zum Schöpfwerk Seevesiel an der Elbe, dann zum Bahnhof Meckelfeld. Optional fahren wir weiter zum S-Bahnhof Harburg (+ 5km).

So	07.10.2012	11:15 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Bergedorf, Unterführung
----	------------	-----------	----------------------------------	---------------------------

Zusatzkosten: HVV, Fähre 2,50 €. Anfahrt: 10:54 Uhr ab HH-Hbf. mit der S21 bis Bergedorf

**SPORTLICHE RADTOUREN**

**ZIELGRUPPE:** zügige Radtour für geübte und erfahrene FahrerInnen, die regelmäßig längere Distanzen fahren; mittlere Belastungsstufe.

**AUSRÜSTUNG:** funktionstüchtiges Rad mit Gangschaltung; Trekking, Touren, MTB.

**Über den Kiekeberg durch das Alte Land nach Blankenese & entlang der Elbe**

ca. 45 km

Von Heimfeld geht es durch die Harburger Berge zum Kiekeberg. Vorbei am Wildpark Harburger Berge radeln wir lange bergab über Neu-graben ins Alte Land. Entlang der Obstplantagen geht es Richtung Cranz. Von dort fahren wir mit der Fähre nach Blankenese und genießen das Urlaubsgefühl. Entlang des Elbewanderweges geht es Richtung Innenstadt. Unterwegs machen wir in einem Cafe im kleinen Seglerhafen von Blankenese Pause. Es geht dann weiter bis zur U/S-Bahn Landungsbrücken.

So	10.06.2012	11:00 Uhr	Jens Kurbjeweit (0173 3642715 oder 040 86689694)	S Harburg-Heimfeld, Ausgang Heimfelder Str. bei Penny
----	------------	-----------	---	---

Kosten: Hadag Fähre Cranz-Blankenese ca. 6,50 €.

**Seentour****ca. 50 km**

Wir starten am sportspaß Center Billstedt und fahren Richtung Tatenbergerschleuse an der Doveelbe und am Eichbaumsee vorbei Richtung Neugamme/Zollenspieker. Weiter geht's über den Hohendeicher See, am Elbdeich zurück und über die Tatenbergerschleuse Richtung Heimat.

So 24.06.2012	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151-25326392)	sportspaß Center Billstedt
---------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

**Elbinseltour****ca. 40 km**

Wir fahren durch den Alten Elbtunnel auf die Elbinsel. Durch den Freihafen geht es hinein nach Wilhelmsburg. Dort radeln wir entlang grüner Wege durch den Stadtteil über Alt Kirchdorf nach Moorwerder. An der Buntenhäuser Spitze schauen wir auf die Nord- und Süderelbe und genießen die Natur. Von dort geht es über Kirchdorf Süd und das IBA-Gelände Richtung Kattwykbrücke und nach Finkenwerder. Dort steigen wir auf die Fähre Richtung Landungsbrücken und genießen zum Abschluss den Blick auf Elbe und Hafens.

So 01.07.12	11:00 Uhr	Jens Kurbjeweit (0173 3642715 oder 040 86689694)	Alter Elbtunnel, Eingang Ost
-------------	-----------	---	------------------------------

**Durch das Alte Land nach Stade****ca. 70 km**

Es geht von Heimfeld in die Harburger Berge nach Neugraben. Von dort fahren wir durch das Alte Land über Estebrügge, vorbei an Buxtehude bis nach Stade. Unterwegs wird Zeit sein, die schönen Orte im Alten Land zu genießen und je nach Lust und Laune ein paar Pausen in der schönen Natur einzulegen. Von Stade geht es dann mit der Bahn zurück nach Hamburg. Wenn Zeit ist kann in Stade noch die Altstadt besichtigt werden. Verpflegung für unterwegs bitte mitbringen.

So 08.07.12	10:00 Uhr	Jens Kurbjeweit (0173 3642715 oder 040 86689694)	S Harburg-Heimfeld, Ausgang Heimfelder Str. bei Penny
-------------	-----------	---	---

**„Pack die Badehose ein“****ca. 50 km**

Eine sportliche Tour über ausgesuchte Wege und Straßen zum Hohendeicher See mit einer erfrischenden Badepause. Nach einem kühlen Bad geht's wieder zurück zum sportspaß Center Billstedt am Elbdeich entlang.

So 15.07.12	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151-25326392)	sportspaß Center Billstedt
-------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

**Auf nach Lübeck!****ca. 30 km**

Durch das schöne Tal der Trave fahren wir von Bad Oldesloe in die Hansestadt Lübeck. Die Strecke geht über Wanderwege (teilweise sandig oder sogar geschottert) und auch über glatte Teerstraßen. In Lübeck belohnen wir uns für die vielen Steigungen, die wir überwunden haben, mit einem Marzipaneis bei Niederegger. Rückfahrt in Eigenregie mit der Bahn ab Lübeck Hbf.

So 05.08.12	10:30 Uhr	Andreas Büniger (040-21 23 46 oder 0151-23745186)	Bahnhof Bad Oldesloe, Hauptausgang
-------------	-----------	--	------------------------------------

Anfahrt: Regionalbahn(RB) Richtung Bad Oldesloe (R 10) ab Hamburg Hauptbahnhof 9:47 Uhr. Achtung: Das Fahrradtagesticket (Nahbereichsfahrradkarte der Bahn für 5,00 €) muss vorher am Automaten gelöst werden. Für die Hinfahrt wird ein HW-Ticket Gesamtbereich benötigt. Die Rückfahrt aus Lübeck kostet ca.4,20 € extra bis zurück in den HWV Gesamtbereich.

**Durch die Heide nach Lüneburg****ca. 60 km**

Die Fahrt führt uns in den südlichen Bereich an den Rand der Lüneburger Heide. Durch den Klecker Wald gelangen wir nach Jesteburg, dann weiter über Hanstedt nach Döhle. In Evendorf erreichen wir den Lüneburg-Heide Radweg, dem wir größtenteils bis Lüneburg folgen. Eine kleinen Stadtbesichtigung steht dann nichts im Wege. Es besteht Anschluss mit dem Metronom oder der Regionalbahn nach Hamburg. Die Wege sind teilweise unbefestigt, sie führen durch Waldabschnitte und es sind auch kleine Steigungen zu bewältigen.

So 26.08.12	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Bahnhof Klecken
-------------	-----------	----------------------------------	-----------------

Zusatzkosten: HWV Gesamtbereich, Radkarte 3,50 €. Anfahrt: 10:38 Uhr ab HH-Hbf. mit der R40 (Bremen) bis Klecken

**Durch den Rosengarten nach Buchholz****ca. 40 km**

Wir fahren durch die Harburger Berge durch die Wälder und Wiesen nach Sottorf. Weiter geht es durch den Rosengarten in Richtung Buchholz. Unterwegs kehren wir in einem schönen Wald-Cafe ein. In Buchholz angekommen geht es mit dem Metronom zurück nach Hamburg. Wer Lust hat kann auch mit mir über Bendestorf und Hittfeld zurück zum Harburger Bahnhof radeln.

So 09.09.12	11:00 Uhr	Jens Kurbjeweit (0173 3642715 oder 040 86689694)	S Harburg-Heimfeld, Ausgang Heimfelder Str., Penny
-------------	-----------	---	--

Zusatzkosten: Metronom

**Durch die Vier- und Marschlande****ca. 60 km**

Heute erkunden wir die Umgebung der Vier- und Marschlande im sportlichen Tempo.

So 23.09.12	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151-25326392)	sportspaß Center Billstedt
-------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

## INLINE-SKATE-TOUREN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Könnler) 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. Evt. Geld für eine Einkehr mitnehmen. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. 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 und oder falls man unterwegs einmal einkehren möchte), sportgeeignete Getränke.

### Seevetal-Tour

ca. 30 km

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

So	03.06.2012	14:00 Uhr	Daniel Zeiske (0170-730 46 20)	S Harburg/Busbahnhof, an den Rolltreppen
----	------------	-----------	--------------------------------	--

### Rund um Finkenwerder

ca. 26 km

Die Tour führt zur Kattwykbrücke und dem Container-Terminal Altenwerder. Auf dem Rückweg schließt sich ein Rundkurs von 10 km an, der entlang der Süderelbe, mehrerer Obstplantagen und vorbei an vielen urtümlichen Häusern Finkenwerders führt. Die Wege sind äußerst skatefreundlich.

So	15.07.2012	12:00 Uhr	Ina Vollprecht (0178-55 17 558)	Fähranleger Finkenwerder, vor der Polizeiwache
----	------------	-----------	---------------------------------	--

Anfahrt: mit dem Bus (Linie 150) oder der Fähre (Linie 62).

### 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	19.08.2012	14:00 Uhr	Sabine Reißberg (040/4202969)	U Ochsenzoll
----	------------	-----------	-------------------------------	--------------

## LAUFTOUREN

Diese Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achten Sie bei der Auswahl dennoch auf die angegebenen Hinweise bzgl. km-Angabe oder Dauer der Tour. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

### Sightjogging

ca. 5-6 km

Wer kennt die Hummel Bummel Tour? Auf dem Strich Joggen: Der „Hummel-Bummel“ lädt zu einem informativen Rundlauf durch die Hamburger Neustadt ein. Mit dem „Hummel Bummel“ gibt es in Hamburg eine neue Möglichkeit, Geschichte kennen zu lernen: mit diesem Rundlauf entdeckt man die Hamburger Neustadt mit ihren Galerien, mit der Gastronomie und 400 Jahren Geschichte.

So	01.07.2012	10:00 Uhr	Miriam Kuhl (0151-14054360)	Hamburger Michel, Haupteingang
----	------------	-----------	-----------------------------	--------------------------------

### Gesundes Laufen

ca. 2,5 Std.

Bei einem gemütlichen Lauf entlang der Elbe erfährst du alles über die gesundheitlichen Vorzüge des Laufens. Dabei wird genauer auf Lauftechnik, Lauf-ABC und ergänzendes Athletiktraining eingegangen, damit du die Laufsaison ohne Verletzungen und Überlastungsschäden genießen kannst. Die Tour ist sowohl für Laufanfänger, als auch für fortgeschrittene Läufer geeignet.

Sa	07.07.2012	12:00 Uhr	Sven Härtel (0163-2524506)	sportspaß Center Altona
Sa	18.08.2012			

## NORDIC-WALKING / WALKING

Diese Touren richten 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 oder die hier ausgeschrieben Basics. Evt. Geld für eine Einkehr mitbringen. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

**Sightwalking: Pflanzen un Bloomen mal anders**

ca. 1 Std.

Eine abwechslungsreiche Parklandschaft die ihre Lebendigkeit aus der Vielfalt der Pflanzenwelt und zahlreicher interessanter Bauwerke besteht. Es ist ein ideales Gebiet, um beim Walken noch viel Wissenswertes hierüber zu erfahren.

Fr 08.06.2012	17.00 Uhr	Conny Kirstein (38646123)	S Dammtor, Ausgang Pflanzen un Blumen, an der Treppe zum CCH/Plaza Hotel
---------------	-----------	---------------------------	--

**Flughafentour**

ca. 12 km

Vom Airport aus geht es entlang des wunderschönen Rundwanderwegs Richtung Norderstedt, vorbei am Aussichtspunkt Coffee to fly und dem Jugendpark zum Twisselwischpark mit seinen idyllischen Gärten und zurück entlang der Tarpen. Wer mag kann im Anschluß am Flughafen das Modellbaumuseum besichtigen (ca. 7,- €).

So 10.06.2012	11.00 Uhr	Susanne Schmiedehausen (01577-2735200)	U HH-Airport, Ausgang Terminal 1 oben
---------------	-----------	--	---------------------------------------

**Sightwalking: Durch die Parklandschaft in Klein Flottbek**

ca. 1 Std.

In einem angenehmen Walking-Rhythmus erkunden wir die interessante und vielseitige Parklandschaft in Klein Flottbek. Von einer landschaftlich herrlichen Gestaltung bis hin zu allerlei spannenden Hintergründen aus der Vergangenheit und Gegenwart hat dieses Gebiet erfreulich viel zu bieten.

Fr 22.06.2012	18.30 Uhr	Conny Kirstein (38646123)	S Klein Flottbek, Ausgang Richtung Elbe/Jenischpark
---------------	-----------	---------------------------	---

**Rothenburgsort-Norderelbe-Holzhafen und Vogelschutzgebiet**

ca. 12 km

Wir umrunden die Billwerder Bucht ziehen vorbei an den historischen Wasserbecken und dem wunderschönen Vogelschutzgebiet (Reiher und Kormorane) und können im Anschluß den Park der Hamburger Wasserwerke besichtigen. Wir walken in einem gemütlichen Tempo.

So 24.06.2012	11:00 Uhr	Susanne Schmiedehausen (01577-2735200)	Sperwerk Billwerder Bucht, an der Brücke
---------------	-----------	--	--

Zusatzkosten: Wasserpark ca. 5,- €, nur wer möchte!

**Nordic Walking und Walking Basics: Das Walking Mekka Öjendorfer Park**

ca. 4 km

Gemeinsam erlernen wir die Technik und umrunden den Öjendorfer See. Die gewonnenen Eindrücke und Erfahrungen reflektieren wir bei einem abschließenden Getränk am Minigolf Platz. Vielleicht haben wir ja noch Kraft für eine Partie Minigolf?

Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321

Sa 30.06.2012	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	Minigolf Platz, Öjendorfer See
---------------	-----------	----------------------------	--------------------------------

Zusatzkosten: evtl. Minigolf

**Nordic Walking und Walking Basics: Hamburgs letzter Wanderdüne – die Boberger Dünen**

ca. 10 km

Nach einer Technikeinweisung steht uns ein sehr abwechslungsreicher Walk mit verschiedenen Untergründen zum Ausprobieren, durch Dünen- und Heidelandschaft bevor, und wird kurz zum Schluss mit einem Ausblick bis zu den Harburger Bergen belohnt. Nach 5 km erreichen wir aufgrund des Rundkurses wieder den Ausgangspunkt, falls jemand die Tour abkürzen möchte. Stärken und Erfahrungen austauschen können wir uns im nahegelegenden Hofcafe. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321

Sa 28.07.2012	15:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	Parkplatz Boberger Furt, kurz vor dem Infohaus Naturschutzbund
---------------	-----------	----------------------------	--

Anfahrt: U3 bis Mümmelmannsberg, anschließend Buslinie Nr. 12 bis Haltestelle „Schulredder“. Über Schulredder und Boberger Furt (Richtung Infohaus Naturschutzbund) zum Parkplatz (linke Seite).

**Walking while talking – Runde um die Außenalster**

ca. 8 km

Wir starten von der Alsterperle entlang der Schönen Aussicht und walken bis zum Harvestehuder Weg. Beim Cliff im Alsterpark gönnen wir uns eine Pause. Wir folgen dem Alsterufer bis am Schwanenwik die Alsterunde fast geschafft ist.

Sa 04.08.2012	10:00 Uhr	Monika Grieger (0176-20973117)	Alsterperle, ggü. Literaturhaus Schwanenwik 38
---------------	-----------	--------------------------------	--

**Nordic Walking und Walking Basics: Der wunderschöne Nordic Walking Parcours in Großhansdorf**

**Rundkurse von 2,5-7,2 km.** Der Parcours im Staatsforst Trittau ist als Trainingsareal für alle Walker und Nordic Walker gedacht, nicht nur aufgrund des wunderschönen Waldbodens. Nach einer Technikeinweisung werden wir uns selber davon überzeugen. Die Rundkurse können nach Lust und Laune kombiniert werden. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321

Sa 25.08.2012	11:00 Uhr	Katrin Knut (Telefon 0160-7861321)	U Schmalenbek, vor dem Bahnhofsgebäude
---------------	-----------	------------------------------------	--

**Walk doch mal im Alstertal**

ca. 8 km

Am Wellingsbüttler Kuhteich starten wir in das hochgelegene Gebiet und genießen die Aussicht auf das Alstertal. Wir walken flußnah bis zur Poppenbüttler Schleuse und treten nach einer Pause den Rückweg zur Wellingsbüttler Torhauswiese an.

Sa 01.09.2012	10:00 Uhr	Monika Grieger (0176-20973117)	S Wellingsbüttel, Haspa, Rolfnickstr. 21
---------------	-----------	--------------------------------	--

**Vom Elbstrand bis Blankenese****ca. 9 km**

Italien-Feeling durch zahlreiche Sandstrand-Abschnitte und herrliche Hanglage der Blankeneser Villen. Ein Teil der Strecke kann auch am Strand zurückgelegt werden. Für diejenigen, die noch Lust haben, geht es nach einer kurzen Einkehr wieder zurück nach Övelgönne. Es besteht auch die Möglichkeit, mit der „Bergziege“ (Achtung: Schnellbus), zur S-Bahn Blankenese zu gelangen.

Sa 29.09.2012	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	Museumshafen Övelgönne, neben Bushaltestelle Richtung City
---------------	-----------	----------------------------	--

Zusatzkosten: Schnellbus

**SONSTIGE OUTDOOR-EVENTS**

Es handelt sich hierbei um einmalige Events, die einen Einblick in viele verschiedene Outdooraktivitäten geben und auch neue Trends beinhalten. Outdoor-Events sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achten Sie bei der Auswahl dennoch auf die angegebenen Hinweise bzgl. km-Angabe, Dauer und Voraussetzungen bei den einzelnen Events. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

**URBAN CROSS****ca. 4 Std.**

Parcour, Bouldern, Akrobatik, Cross und Kampf... Präzise, schnell, fließend und Spannung.... Bist Du mutig genug Dich diesen Herausforderungen zu stellen? Bist Du neugierig? Dann bist DU bei URBAN CROSS genau richtig! Wir vereinen mehrere Trends in einem Kurs. Wir springen, überwinden Hindernisse auf verschiedene Arten, laufen kreuz und quer, balancieren auf der Slackline, klettern und kämpfen miteinander...In diesem Workshop biete ich Euch einen kleinen Einblick in die verschiedenen Sportarten an.

So 17.06.2012	10:00 Uhr	Miriam Kuhl (0151-14054360)	Planten un Blomen, großer Spielplatz
---------------	-----------	-----------------------------	--------------------------------------

**Walking Yoga im Jenischpark und an der Elbe****ca. 4-8 km**

Walking Yoga vereint das Ausdauertraining des Walkens mit den Inhalten aus dem Yoga. Ziel ist es, durch Bewegung unter freiem Himmel und bei frischer Luft Herz, Kreislauf und Atmung zu stärken. Die vielfältigen Yogakomponenten wie Asanas im Stehen, Meditation und der Fokus auf den Atem fließen mit ein. Dies führt zu einer bewussten, freudvollen und tiefen Wahrnehmung für sich selbst und die Umgebung. Die Kombination aus Walking und Yoga ermöglicht eine vitale und ganzheitliche Zeit mit viel Abwechslung mit schönen Aussichten im Jenischpark und entlang der Elbe. Ruhige und bewegte Komponenten wechseln sich ab und sorgen für Entspannung und ein erhöhtes Energieniveau. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, gerne mehrere Lagen (Zwiebellook), Lauf- oder Wanderschuhe, Wasser und leichten Snack. Walking ergänzt Yoga - Yoga ergänzt Walking.

Sa 23.06.2012	10:00 Uhr	Sigrid Johansson (0163 – 9832957)	Jenischpark, vorm Jenisch-Haus, Elbseite
Sa 08.09.2012			

Anfahrt HVV: 8:59 Uhr ab HH – Hbf mit der S1 bis Othmarschen, ab dort Bus 286 um 9:23 Uhr bis Teufelsbrück, von da aus zu Fuß zum Jenischhaus in ca. 5 Min.

**Outdoor Fitness Workout****ca. 2 Std.**

Nach einer Erwärmung durch Walking und Laufen auf einem Rundkurs von ca. 2 km folgen Kräftigungsübungen für den gesamten Körper sowie ein Balancetraining. Nach dem Ausdauerpart endet das Angebot mit einem entspannenden Cool-Down und gemeinsamem Stretching. Natürlich gibt es bei diesem Angebot jede Menge Spaß und die Extraportion Motivation obendrauf weiterhin in der Natur aktiv zu sein!

So 08.07.2012	10:00 Uhr	Miriam Kuhl (0151-14054360)	Niendorfer Gehege, am großen Spielplatz, Ecke Bondenwald
---------------	-----------	-----------------------------	--

**Slack-Line und Outdoortraining****ca. 2,5 Std.**

Bei strahlendem Sonnenschein im Fitnessstudio oder Kursraum Trainieren? Das muss nicht sein... In diesem Workshop lernst du verschiedene Trainingsgeräte kennen, die du ganz einfach mit raus in den Park nehmen kannst. Slack-Line, Thera-Bänder oder allein schon eine Parkbank bieten umfangreiche Trainingsmöglichkeiten. Der Altonaer Balkon bietet die perfekte Trainingsfläche und einen herrlichen Blick auf die Elbe.

Sa 21.07.2012	12:00 Uhr	Sven Härtel (0163-2524506)	sportspaß Center Altona
Sa 04.08.2012			

**Walken & Cross-Training auf Sylt****ca. 7 km**

Der Nordic Walking Park Sylt ist einer der größten Deutschlands. Wir laufen die Rundtour zwischen Westerland und Wenningstedt, durch das Nordwäldchen, die Heidelandschaft und am Strand entlang. Unterwegs nutzen wir Treppen, Geländer und Ähnliches für kleine Krafttrainings. So wird unser Walk bei jeder Menge frischer, salzhaltiger Luft ein besonders gesundheitsförderndes Training! Wir walken zu 2/3 auf Asphalt und zu 1/3 im Sand. Anschließend besteht Gelegenheit zu einem Stadtbummel in Westerland oder zum Relaxen am Strand.

Sa 21.07.2012	10:45 Uhr	Svenja Spranger (0172-5151700)	Bahnhof Westerland, in der Bahnhofshalle
---------------	-----------	--------------------------------	--

Anfahrt: NOB ab HH-Altona 07:33 Uhr, Ankunft Westerland 10:35 Uhr. Fahrtkosten: ca. 7,50 € / Strecke bei Nutzung des Schleswig-Holstein-Tickets zu Fünft.

**Yogawalking und Lachyoga am Außenmühlenteich - Erfrischung im schönen Hamburger Süden ca. 4 km**

Nach einer kurzen Einführung beginnen wir mit Yogaübungen im Stand. Beim Walken werden jeweils unterschiedliche Atemmuster mit den Schritten kombiniert, dadurch hat jeder Walk eine spezielle Wirkung. Das Tempo wird individuell gewählt. Abgerundet wird jeder Walk mit Yoga-Dehnübungen und einer kurzen Meditation. Wir verbinden 2 verschiedene Walks mit einer kurzen Pause auf der Wiese, wo wir Lachyoga machen werden. Zum Abschluss bietet sich ein Ausklang im „Leuchtturm“ am See an.

Sa 11.08.2012 14:30 Uhr Karin Jonas (0176-48107776) Vorm Restaurant „Leuchtturm“, Außenmühlendamm 2

Anfahrt: Mit dem Bus 142 ab Harburger Ring bis Haltestelle Außenmühle, Ankunft 14:05 Uhr und 14:35 Uhr + 2 min. Fußweg (oder 15 min. Fußweg vom sportspaß Center Harburg)

**Wattwandern: Eine Wanderung der besonderen Art****ca. 2,5 Std.**

Zu Fuß hinaus auf's Meer, um frische Seeluft zu atmen. Die Weite und die Stille des Meeres genießen, kleine Krebse, Wattwürmer und Vögel im Naturschutzgebiet in der Nähe des Eidersperwerks beobachten oder Muscheln sammeln – all das ist möglich. Der weiche und schlackige Boden ist nicht nur gut für unsere Füße, sondern gibt dem ganzen Körper ein wohliges Gefühl der Leichtigkeit. Voraussetzung ist, dass du gut zu Fuß bist und gern auch mal barfuß durch Matsch gehst. Wir wandern **ohne** Schuhe oder Gummistiefel durch das Watt. Leichte Kleidung und Sonnencreme werden empfohlen. Wer möchte kann nach der Wanderung mit zum gemeinsamen Fischessen nach Büsum kommen.

So 26.08.2012 12:00 Uhr Ilka Schmidt (ilkaschmidt1002@aol.com) Wesselburnerkoog, Parkplatz/Badestrand, „Die Deichkate“ (Bistro)

**Die Waldwichtel****ca. 2 Std.**

Dieses Angebot richtet sich an sportspaß-Kinder im Alter ab 6 Jahren. Wir erleben gemeinsam den Wald auf eine neue Art und Weise. Wir treten ein in das Reich der Waldfee, Waldorks und Trolle...Wir haben gemeinsam eine Mission zu erfüllen, die uns vor viele verschiedene Aufgaben stellt. Lasst euch überraschen, was euch an diesem spannenden Tag erwartet. Wir werden springen, klettern, balancieren und laufen und dabei viel Spaß haben. Eltern können ihre Kinder gerne am Startpunkt abgeben oder auch während dem Event anwesend bleiben.

So 02.09.2012 10:00 Uhr Miriam Kuhl (0151-14054360) Niendorfer Gehege, am großen Spielplatz, Ecke Bondenwald

**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. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 7 Stunden. Evt. Geld für eine Einkehr mitnehmen. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. 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.

**Von Poppenbüttel nach Norderstedt****ca. 16 km**

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

Sa 02.06.2012 10:15 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) S Poppenbüttel, Vorplatz

Anfahrt: 9:34 Uhr mit der S-Bahn bis Poppenbüttel, Ankunft: 10:05 Uhr.

**Ganztages tour von Büchen nach Mölln****ca. 30 km**

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

Sa 09.06.2012 9:00 Uhr Doris Burghardt (01520-1762762) Bahnhof Büchen auf dem Bahnsteig

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

**Ein Vormittag an der Alster mit Abschlusseinkehr****ca. 7,5 km**

Wir treffen uns vor dem Hotel Atlantik und gehen gemütlich um die Außenalster. Die Tour ist aufgrund der km-Anzahl ein perfekter Einstieg für alle, die bisher noch keine großen Wandertouren mitgemacht haben. Der Vormittag schließt mit einer Einkehr an der Alster ab.

Sa 16.06.2012 10:00 Uhr Carmen Schlanus-Lübker (01520-1974935) Hotel Atlantik

**Duvenstedter Brook****ca. 12 km**

Eine sommerliche Tour durch zwei schöne Naturschutzgebiete im Nordosten Hamburgs: Auf einem Rundkurs wandern wir durch den Wohldorfer Wald mit seinem alten Baumbestand und den Duvenstedter Brook, der durch eine weite Moor- und Sumpflandschaft geprägt ist.

So 17.03.2012 9:30 Uhr Anja Schürmann (040-64891934 oder 01520-2583978) U Ohlstedt, Ausgang zur Alten Dorfstraße

Anfahrt: 08:58 Uhr ab HH-Hbf. mit der U1 bis Ohlstedt, Ankunft: 09:33 Uhr

**Von Neuschönningstedt über Witzhave nach Aumühle**

ca. 16 km

Über Schönningstedt und Witzhave geht es ein Stück die Bille entlang und dann auf kleinen Wegen durch den Sachsenwald nach Aumühle. Wir können einen Stopp beim Eisenbahnmuseum machen.

Sa 07.07.2012 10:00 Uhr Ute Janiszzyk (0178-9395216)

Bushaltestelle Haidkrug in Neuschönningstedt

Anfahrt: 9:14 Uhr mit der U2 HH-Hbf.Nord Richtung Mümmelmannsberg bis Steinfurther Allee; 9:35 Uhr Bus 11 Richtung Neuschönningstedt bis Haltestelle Haidkrug.

**Ein Tag im Auenland**

ca. 15 km

Wir wandern auf kleinen Pfaden durch die Moor- und Niederungswiesen entlang der Aue, u.a. über einen reizvollen Bohlenweg mit sagenhaften Ausblicken. In Harsefeld nehmen wir uns schließlich noch ein wenig Zeit für den hübschen Klostergarten.

Sa 14.07.2012 8:45 Uhr Doris Burghardt (01520-1762762)

Bahnhof Horneburg, auf dem Bahnsteig

Anfahrt: ab HH-Hbf. R 50 (Metronom) um 8:07 Uhr bis Horneburg (an 8:44 Uhr)

**Von der Hahnheide zum Großensee**

ca. 16 km

Die heutige Wanderung führt uns zunächst durch die Wälder der Hahnheide, anschließend geht es weiter zum Großensee, an dessen Ufer entlang und zu unserem Ziel, der Ortschaft Großensee. Wir möchte, hat nach Ende der sportspaß-Tour die Möglichkeit, das Strandbad in Großensee zu besuchen (mit Eintritt).

Sa 28.07.2012 9:30 Uhr

Anja Schürmann  
(040-64891934 oder 01520-2583978)

Bushaltestelle Hamfelde, Waldeslust

Anfahrt: 08:17 Uhr ab HH-Hbf. mit der R10 bis Rahlstedt, von dort Bus 364 um 08:37 Uhr bis Hamfelde, Waldeslust. Ankunft: 09:22 Uhr.

**Moorwege nach Ohlstedt – eine Schweigetour**

ca. 12 km

Von Langenhorn Nord durchqueren wir Raak- und Wittmoor und sehen Duvenstedts beste Seiten. Wir werden Teile der Strecke schweigend gehen.

Sa, 11.08.2012 9:00 Uhr

Enno Poppinga (0178/5589198)

Bahnhof Langenhorn Nord

Anfahrt: 8:25 Uhr ab HH-Hbf.Süd mit U1 Richtung Norderstedt-Mitte bis Langenhorn Nord.

**Wanderung zu den Boberger Dünen**

ca. 22 km

Wir treffen uns am Center Billstedt und wandern zu den Boberger Dünen. Unterwegs machen wir im Naturhaus Rast. Es handelt sich um einen schönen Rundweg durch die Natur.

So 12.08.2012 10:00 Uhr

Carmen Schalnus-Lübker (01520-1974935)

sportspaß Center Billstedt

**Im Klövensteen schön wandern geh'n**

ca. 14 km

Ein Ausflug entlang der Wedeler Au und in die schönsten Ecken des Klövensteens. Hier wechseln sich Wälder mit Viehweiden und Mooren ab. Auch einen Besuch im schönen Wildgehege wollen wir uns nicht entgehen lassen (Eintritt frei).

Sa 18.8.2012 9:00 Uhr

Doris Burghardt (01520-1762762)

S Wedel, am Ausgang

Anfahrt: ab HH-Hbf. S 1 Richtung Wedel um 8:19 Uhr bis Wedel (an 8:59 Uhr)

**Was kleckert da im Kleckerwald?**

ca. 16 km

Wir erkunden den Kleckerwald und werfen einen Blick auf die Fachwerkhöfe in Itzenbüttel. Es handelt sich hierbei um einen Rundkurs.

Sa 25.08.2012 10:00 Uhr

Ute Janiszzyk (0178-9395216)

Bahnhof Klecken

Anfahrt: 9:38 Uhr mit der R40 Richtung Bremen bis Klecken.

**Fischbeker Heide und Harburger Berge**

ca. 15 km

Heute geht es bergauf und bergab! Auf einem Rundkurs wandern wir durch die (mit etwas Glück blühende) Fischbeker Heide, die Harburger Berge und die Neugrabener Heide.

Sa 01.09.2012 10:00 Uhr

Anja Schürmann  
(040-64891934 oder 01520-2583978)

S Neugrabener, Ausgang Am Neugrabener Bahnhof

Anfahrt: 09:38 Uhr ab HH-Hbf. mit der S3 bis Neugrabener, Ankunft: 10:03 Uhr.

**Durch die Heideblüte zum Barfußpark**

ca. 15 km

Pünktlich zur Heideblüte wandern wir durch weite Flächen nach Undeloh, zum Radenbach und zur Schmalen Aue. Wer mag, kommt noch mit auf einen Besuch im Barfußpark bei Egestorf. Hier kann man nach Herzenslust die Füße durch Matsch, Kiesel u.v.m. zum wohligen Kribbeln bringen. (kleines Handtuch mitnehmen).

Sa 08.09.2012 9:15 Uhr

Doris Burghardt (01520-1762762)

Bushaltestelle Schätzingendorf, Rahnstraa

Zusatzkosten: ggf. 5,- € Eintritt für Barfußpark. Anfahrt: ab HH-Hbf. R40 um 8:15 Uhr bis Buchholz (an 8:37 Uhr), weiter mit Bus 4207 ab Bahnhof Vorplatz um 8:45 Uhr bis Schätzingendorf, Rahnstraa (an 9:15 Uhr).

**Von Horneburg nach Buxtehude**

ca. 16 km

Herbstzeit ist Erntezeit: vielleicht gibt es auf diesen Wegen etwas zu ernten? Auf jeden Fall am Ende der Tour nette Cafes in Buxtehude.

Sa 15.09.2012	10:15 Uhr	Ute Janiszzyk (0178-9395216)	Bahnhof Horneburg
---------------	-----------	------------------------------	-------------------

Anfahrt: 9:28 Uhr mit der S3 Richtung Stade, an 10:14 Uhr in Horneburg.

### Jersbeker Barockgarten und Duvenstedter Brook ca. 16 km

Interessante Blickfänge bieten die historischen Anlagen in Jersbek mit dem Barockgarten und dem Eiskeller. Weiter geht es zum Duvenstedter Brook, an dessen Schönheit und Abwechslungsreichtum man sich einfach nicht satt sehen kann. Die Tour endet in Duvenstedt.

Sa 22.09.2012	10:15 Uhr	Doris Burghardt (01520-1762762)	Bushaltestelle Elmenhorst, Schulstraße
---------------	-----------	---------------------------------	--

Anfahrt: ab HH-Hbf. R 10 um 9:17 Uhr bis Ahrensburg (an 9:39 Uhr), weiter mit Bus 8110 um 9:43 Uhr bis Elmenhorst, Schulstraße (an 10:05 Uhr).

### Buxtehude-Moisburg-Rundweg ca. 16 km

Entlang der Este über Moisburg und dem Butterberg kehren wir wieder nach Buxtehude zurück, um die Tour bei Kaffee und Kuchen ausklingen zu lassen.

So 30.09.2012	10:00 Uhr	Ute Janiszzyk (0178-9395216)	Bahnhof Buxtehude
---------------	-----------	------------------------------	-------------------

Anfahrt: 9:28 Uhr mit der S3 Richtung Stade, an 10:00 Uhr in Buxtehude.

### Bad Oldesloe - Benediktinerkloster Nütschau - Bad Oldesloe ca. 12 km

Es geht los vom Bahnhof Bad Oldesloe aus der Stadt hinunter zur Trave. Der Weg führt um das Brenner Moor herum zum Kloster Nütschau. Hier machen wir eine Pause und können dem Stundengebet der Mönche beiwohnen und das Kloster ansehen. Später geht's wieder zurück zum Bahnhof Bad Oldesloe über die Peter und Paul Kirche.

Mi 03.10.2012	9:45 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (0152-01974935)	Bahnhof Bad Oldesloe, vor dem Bahnhof
---------------	----------	--	---------------------------------------

### Rundtour am Elbe-Lübeck-Kanal ca. 15 km

Am Elbe-Lübeck-Kanal entlang wandern wir von Mölln nach Neu-Lankau. Dort überqueren wir den Kanal und wandern über Waldwege zum Ausgangspunkt zurück.

Sa 06.10.2012	11:30 Uhr	Anja Schürmann (040-64891934 oder 01520-2583978)	Bahnhof Mölln, Ausgang Grambeker Weg
---------------	-----------	---	--------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf um 10:26 Uhr mit der R20 bis Büchen, von dort um 11:10 Uhr mit der R21 nach Mölln, Ankunft: 11.21 Uhr.

## WORKSHOPS JUNI BIS OKTOBER 2012

Die Workshops finden 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 nach Stattfinden des Workshops vom Mitgliedskonto abgebucht. (Es ist unbedingt erforderlich, für jeden Workshop extra eine einmalige Einzugsermächtigung zu erteilen: bitte bei Faxanmeldungen an die Einzugs-ermächtigung 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 ausschließlich sportspaß-Mitgliedern vorbehalten. Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

### Hula Hoopdance für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse 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. Reifen werden während des Workshops zur Verfügung gestellt. **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung aus Baumwolle zur besseren Haftung des Hoops.

Sa 30.06.2012	14.30-17.30	Leitung: Heike Anger
---------------	-------------	----------------------

### Lieber zweisam als einsam – den Traumpartner beim Sport finden? Kosten: 24 Euro

Partnersuche beim Sport – geht das?! Finden Sie heraus, wie Sie sportliche und andere Gelegenheiten nutzen können, um vielleicht einen festen Partner zu finden der zu Ihnen passt. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Eigenverantwortung und Selbsterkenntnis, dem Ähnlichkeitsprinzip und dem bewussten Suchen und Wählen. Neue Impulse sollen inspirieren und bewirken, dass die Partnersuche nicht als Schlussverkauf betrachtet wird, sondern als spannendes Abenteuer mit viel Abwechslung und eventuell winkendem Hauptpreis!

**BITTE MITBRINGEN:** mind. fünf Blatt leeres A4 Papier und Stifte.

Sa 07.07.2012	10.30-13.30 & 14.30-17.30	Leitung: Dana Rittich
---------------	---------------------------	-----------------------

**Ort der Ruhe und der Kraft - Entschleunigung und Achtsamkeit im Alltag****Kosten: 12 Euro**

Stress und Burnout sind in aller Munde, ein hektischer Lebensstil führt auf Dauer zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Die Vortellungsübung „Ort der Ruhe und der Kraft“ ist ein Modul aus dem Bochumer Gesundheitstraining. Mit dieser Übung ist es immer wieder möglich, im Alltag die ganz persönliche „Kraftquelle“ aufzusuchen und dabei zu entspannen und zu regenerieren.

Eine kurze theoretische Einführung zum Thema Stress und zur Bedeutung von Entspannung hilft, Stressfallen zu erkennen und im Alltag zu vermeiden. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Sa 14.07.2012

10.30-13.30

Leitung: Dr. Maïke Frost

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

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

**BITTE MITBRINGEN:** einen Stuhl ohne Armlehne mit vier Beinen (kein Klappstuhl) und einer glatten Sitzfläche.

Sa 21.07.2012

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Henriette Meinhardt

**Lap Dance – die Kunst der Verführung****Kosten: 12 Euro**

Beim Lap Dance sitzt der Mann auf einem Stuhl – die Frau tanzt mit sinnlichen und fließenden Bewegungen um ihn herum. Der Clou: Idealerweise kommen dabei die Männer ins Schwitzen, nicht die Frauen! Lap Dance lebt von langsamen Bewegungen, gezielten Blicken, großer Körperbeherrschung und einer Portion Mut und Selbstsicherheit. Wie man das ästhetisch, elegant und zugleich sexy umsetzt, lernen wir mit viel Spaß in diesem Workshop - natürlich in geschütztem Rahmen und ohne männliche Zuschauer! **BITTE MITBRINGEN:** einen Stuhl ohne Armlehne mit vier Beinen (kein Klappstuhl) und einer glatten Sitzfläche.

Sa 21.07.2012

14.30-17.30

Leitung: Henriette Meinhardt

**Fit im Körper – und die Seele?****Kosten: 24 Euro**

Viele Leute sorgen sich um unsere körperliche Fitness: Krankenkassen, Ärzte, Sportstudios, Vereine... Selten fragt jemand: Wie kann ich meine Psyche fitter machen, wie kann ich seelisch stabil werden und bleiben? In diesem Workshop entwickeln Sie sich zu Ihrem inneren „personal coach“ und üben auf unterschiedlichen Ebenen, Ihren Selbstwert zu stärken. Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Fitness werden deutlich. Ziel des Workshops ist es, ein entspanntes Verhältnis zur eigenen Person zu „erfühlen“, das Selbstbewusstsein klarer zu spüren und somit den Instabilitäten des Alltags besser zu begegnen.

Sa 28.07.2012

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Marianne Grundmann

**Nia Basics Boot Camp****Kosten: 24 Euro**

Nia ist eines der abwechslungsreichsten Fitnessprogramme – eine einzigartige Mischung aus Kampfsport (Tai Chi, Taekwondo und Aikido), Tanz (Jazz Dance, Modern Dance und Duncan Dance) und Entspannung (Yoga, Alexander Technique und Feldenkrais). In diesem Workshop werden die Nia Basics vertieft: die 52 Bewegungen auf denen die Nia-Choreographien basieren – von Schritten, Kicks, Hip Bumps und Blocks bis hin zu Finger Flicks und den neun Bewegungsformen. Darüber hinaus werden die unterschiedlichen Empfindungen von Mobilität, Kraft, Flexibilität, Agilität und Stabilität verdeutlicht, damit sie noch mehr in jedes Fitness Programm integriert werden können. Jede Menge Abwechslung und Inspiration sind garantiert! Dieser Workshop ist sowohl für den Einstieg als auch zur Vertiefung von Nia-Kenntnissen geeignet. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Sa 04.08.2012

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Dana Rittich

**Psychokybernetik und Selbstbild****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 Traumreisen. Durch diese inneren Erfahrungen und weitere Übungen wird die Möglichkeit geschaffen, das eigene Potenzial im Alltag umfangreicher und befriedigender als bisher zu nutzen. Kurze Wissens-Inputs zu den relevanten Themen (Unterbewusstsein, Polarität, innere Kommunikation u.a.) 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 11.08.2012

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Alex Bannes

**Feng Shui – die Lehre der Raumharmonie****Kosten: 24 Euro**

In diesem Workshop lernen wir die fünf Elemente (Feuer, Erde, Holz, Wasser, Metall / Äther) der asiatischen Lehre kennen, sehen uns den Fluss des Chi (Energie) in den einzelnen Räumen an und lernen Wissenswertes über gutes Feng Shui und den Ausgleich von schlechtem Feng Shui. Dabei spielen das Naturrell, das Material, die Farbe und die Form eine wichtige Rolle. Das Wissen um die Elemente ist die Basis für jede asiatische Lehre. Jeder Teilnehmer wird sein asiatisches Tier, sein Element, seine Glückszahl und die damit verbundenen besten Himmelsrichtungen erfahren, womit sich individuell die Raumharmonie optimieren lässt.

Sa 18.08.2012

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Andrea Degenhard

**Selbstverteidigung****Kosten: 12 Euro**

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

Sa 25.08.2012

14.30-17.30

Leitung: Can Güven

**Polarity Quintessenz – Selbstheilung durch Selbsthilfe****Kosten: 24 Euro**

Selbst ist der Mensch: in diesem Workshop erhalten wir einen Überblick über die Polarity Quintessenz-Methode durch die sich die Selbstheilung aktivieren lässt. Durch Polarity Quintessenz kann man sich selber gesund erhalten und darüber hinaus ein erfülltes Leben führen. Dies geschieht mit Körper-Übungen zu Meridianen, Chakren, Vitalität, den vier Elementen, Power-Energie-Übungen und mit energetisch wirkenden Griffsequenzen, die als PartnerInnen-Energie-Massage ausgeführt werden. **BITTE MITBRINGEN:** lockere Kleidung (möglichst aus Naturstoffen wie Baumwolle/Viskose/Wolle), Getränk.

Sa 01.09.2012

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Regina Raddach

**Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“****Kosten: 12 Euro**

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

Sa 08.09.2012

10:30-13:30

Leitung: Karen Bahnsen

**Partner-Yoga – vom Ich zum Du****Kosten: 12 Euro**

Wir praktizieren Yoga zu zweit und erfahren uns selbst im Spiegel unseres Gegenübers. Wir lernen das Gleichgewicht im Wechsel zwischen Halten und Loslassen, Geben und Nehmen, Tragen und Getragenwerden. Wir üben bekannte Asanas neu und spielerisch und erfahren Vertrauen, Loslassen, Halt und Sicherheit mit unserem Yoga-Partner. Eine Verfeinerung der Wahrnehmung, der Aufbau von Mut und Selbstbewusstsein – all das kann im Partner yoga erfahren und mit in den Alltag genommen werden. Anmeldung bitte jeweils zu zweit. Ein wenig Yoga-Erfahrung ist wünschenswert.

Sa 08.09.2012

14.30-17.30

Leitung: Michael Kölln &amp; Anke Kuron

**Entdecke die Kraft zu Siegen in Dir****Kosten: 24 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 19.09.2012

10:30-13:30 &amp; 14:30-17:30

Leitung: Alex Bannes

**Heilmagnetismus****Kosten: 12 Euro**

Die Energietriebe in unserem Körper sind vergleichbar mit denen eines Magneten; sie lassen sich durch Handauflegen stärken und regulieren. Die Kraft hierzu wohnt in uns allen, es bedarf keiner besonderen Fähigkeiten. Im Workshop wollen wir diese beständige Energie erfahren. Wir lernen gezielte Organ- und Schmerzbehandlungen (z.B. bei akuten Verletzungen) und eine Behandlung zur Harmonisierung des ganzen Körpers, z.B. bei Erschöpfung. Die Griffe lassen sich an sich selbst und/oder am Partner ausführen. Wir üben u.a. paarweise, Anmeldungen gerne zu zweit. Bitte helle Kleidung anziehen! **BITTE MITBRINGEN:** Decke, Getränk.

Sa 22.09.2012

10.30-13.30

Leitung: Birgit Doeubler

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

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

Sa 22.09.2012

14.30-17.30 Uhr

Leitung: Alex Bannes

# ORTSBESCHREIBUNGEN

<b>ALSTERDORF</b>			
Sengelmannstr. 50	Halle A	Aula im Gebäude	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
	Halle B	freistehende Halle, auf dem Schulhof	
<b>ALTONA</b>			
Ankielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Platz 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
<b>BARMBEK</b>			
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Elsastraße 46		Halle im Gebäude	U3 bis Denhaide, Bus 261 bis Biedermannplatz
Gensterstr. 33		Halle rechts im Geb., Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Gensterstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmerstiehl 38			MetroBus 23 bis Lämmerstiehl
Rübenkamp 123		Kita Rube	S1 bis Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
<b>BERGEDORF</b>			
Chrysanderstr. 40		freistehende Halle auf dem Hof	S/R Bergedorf, Bus 135 bis Bille-Bad
<b>BERLINER TOR</b>			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
<b>BILLSTEDT</b>			
Möllner Landstraße 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
<b>BRAMFELD</b>			
Enstock 15		freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	MetroBus 26 bis Haldesdorfer Straße (Nord)
<b>CITY-NORD</b>			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadttring
<b>DULSBURG</b>			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
<b>EILBEK</b>			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. über den Schulhof rechts	U1 bis Ritterstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	
	Halle C	Pausenhalle: Eingang Ritterstr.	
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U3 bis Hamburger Straße, Bus 261 bis Glückstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U3 bis Hamburger Straße, Bus 261 bis Glückstraße
Von-Essen-Str. 76		Tanzraum, Eingang neben dem Futterhaus	U3 bis Dehnheide, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
<b>EIMSBÜTTEL</b>			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlankekrete, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78		Gymnastiksaal im Gebäude, 3. Etage., Eingang rechts neben dem Haupteingang	U2 bis Schlump, MetroBus 4 bis Bundesstraße
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emiliensstraße
<b>EPENDORF</b>			
Erikastr. 41	Halle A	Halle, zw. Nr. 47/49a, Gymn.-Alstertal, 4. Stock	MetroBus 22/25 bis Eppendorfer Marktplatz
	Halle B	Seiteneingang, Aula, 3 Stock, rechtes Treppenhaus	
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2.Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauperstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Robert-Koch-Str. 15		Zugang durch die Pforte auf dem Parkplatz	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
<b>FUHLSBÜTTEL</b>			
Erdkampsweg 89		Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	Bus 172/174 bis Preetzer Straße
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
<b>HAMM</b>			
Ebelingplatz 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
<b>HAMMERBROOK</b>			
Sorbenstr. 15	Halle A	große Sporthalle links auf dem Hof	Bus 112 bis Wendenstraße
	Halle B	freistehende kleine Halle	
Wendenstr. 164		Sporthalle: durch Torweg ca. 100 m	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
<b>HARBURG</b>			
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Geb. von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningsenstraße in die Benningsenstraße 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.	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche S31 bis Harburg Rathaus
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9			
Harburger Ring 10	Center		S Harburg-Rathaus

Kapellenweg 36	Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
<b>HOHENFELDE</b>		
Hinrichenstr. 35	Halle im Gebäude	S1/S11 bis Landwehr
Schwanenwik 38	Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averoßstraße
<b>HORN</b>		
Hermannstal 82	Halle A Gymnastikhalle beim Parkplatz Halle B freist. Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11	freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelestr. 38	Halle A Gym.-Halle auf dem Hof Halle B freistehende Turnhalle	U2 bis Legienstraße
Weddestr. 28	freistehende Halle	U2 bis Legienstraße, Bus 116 bis Horner Rampe
<b>HUMMELSBÜTTEL</b>		
Ohkampring 13	freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7	Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
<b>JENFELD</b>		
Holstenhofweg 86	Zugang über Oktaviostraße, Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10	freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Öiendorfer Damm 8	Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	MetroBus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45	Halle auf dem Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen	MetroBus 10 bis Bekkamp, Bus 263 bis Gleiwitzer Bogen
<b>LOKSTEDT</b>		
Hartsprung 23	Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
Loksteder Damm 38	freistehende Halle auf dem Hof	Bus 114 bis Köppenstraße
<b>LURUP</b>		
Veermoor 4	freistehende Halle auf dem Hof	Buslinie 185/186 bis Weistrizstraße
Vorhornweg 2	Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
<b>MÜMMELMANNBERG</b>		
Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
<b>NEUSTADT</b>		
Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Pl.
<b>OSDORF</b>		
Bornheide 2	Halle im Gebäude	Buslinie 21, 3, 37 bis Immenbusch
<b>OTHMARSCHEN</b>		
Hochrad 2	freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Holmbrook 10	Schule Hirtenweg, Pausenhalle	MetroBus 1 bis AK Altona, MetroBus 15 bis Ernst-August-Str.
Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
<b>OTTENSEN</b>		
Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude, Außentreppe benutzen	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
<b>POPPENBÜTTEL</b>		
Harksheider Str. 70	Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2	Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröschenweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Pl.
<b>RAHLSTEDT</b>		
Paracelsustr. 30	freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsustr.
<b>ROTHENBURGSORT</b>		
Marckmannstr. 60	Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße
Marckmannstr. 61	Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße
<b>SCHNELSEN</b>		
Röthmoorweg 9	freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
<b>ST. GEORG</b>		
Bälaustr. 30	neuere Halle auf dem Hof	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
<b>ST. PAULI</b>		
Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55	freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
Laeiszstr. 12	Halle auf dem Hof Schulhof	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
St. Pauli - Fischmarkt 22	Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe
Wohlwillstr. 46	Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
<b>STELSHOOP</b>		
Appelloff 2	Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
<b>STERNSCHANZE</b>		
Ludwigstr. 9	Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
<b>WANDSBEK</b>		
Böhmestr. 3	freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
<b>WINTERHUDE</b>		
Alsterdorfer Str. 39	freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalkerstraße
Grasweg 72	Halle A das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite Halle B freistehende Halle	U3 bis Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite Halle B Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg
Meerweinstr. 26	Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße

**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-Fotausweis (bzw. Ihre aktuelle Anmeldung plus Personalausweis) unaufgefordert vor. Diese Maßnahme ist leider erforderlich, um Missbrauch zu verhindern. Ohne Legitimation ist der Zutritt zu unseren Centern nicht möglich. Denken Sie daher bitte immer daran, Ihren sportspaß-Ausweis bei sich zu führen. Aus Kulanzgründen akzeptieren wir in Ausnahmefällen auch andere Lichtbildausweise (z. B. Personalausweis, Reisepass oder Führerschein). Wir bitten um Ihr Verständnis.

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

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

### **Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord**

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

### **Hamburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteiner Kamp**

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

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

**HANDTÜCHER:** Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen

ein Handtuch mit zu den Sportangeboten. Dies gilt auch für das Training im Gerätebereich.

**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 Glassplinter 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 einschließlichen 15. eines Monats eintreten, wird der volle Monatsbeitrag dieses Monats fällig.

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

**PROGRAMMHEFTE:** Erscheinen dreimal jährlich.

**PROBETRAINING:** Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) **einmalig ein Probetraining** zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Events sind für

unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur 8,85 € frei aus unserem Kursangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

**PÜNKTLICHKEIT:** Kommen Sie bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem 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 in den Schulsporthallen keine Turnschuhe mit dunklen oder schwarzen Sohlen. Diese könnten Striche auf den Fußböden hinterlassen, die nur schwer oder gar nicht zu entfernen sind. Die Schuhe müssen sauber sein und dürfen nicht als Strassenschuhe verwendet werden. Bitte beim Inline-Skaten die Skates 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](http://www.sportspass.de) informieren. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsporthallen an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen (Tel: 291661). Danke!

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

Ihrer Telefonnummer. Danke!

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

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

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

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

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

**Viel Spaß!**



**sportspass**



## KONTAKTE UND BEITRÄGE

### SPORTCENTER ALTONA

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

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

### MONATSBEITRÄGE:

€ 8,85	Erwachsene
€ 4,70	Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)
€ 10,00	Einmalige Aufnahmegebühr

### BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

### Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

€ 26,50	monatlich
€ 21,-	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

### Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

€ 22,50	monatlich
€ 17,-	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

### MEHR INFORMATIONEN UNTER:

[www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)  
E-Mail: [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de)



5% Rabatt für  
SportSpaß-Mitglieder

„Coole Natur -  
und unser Haus  
mittendrin!“



Mittelschweden, Hausnr. 95 38419

6 Pers.



ab 500 € die Woche

Die Nr. 1 für Ferienhaus-Urlaub in Schweden.

- 1.500 Ferienhäuser mitten in der Natur
-  eigenes Boot bei vielen Ferienhäusern

Infos und Kataloge unter Tel. 040-309 703 738,  
in Ihrem Reisebüro oder unter:

[www.dancenter.de/  
schweden-info](http://www.dancenter.de/schweden-info)

  
Urlaub zu vermieten.



Jetzt QR-Code scannen  
und tolle Angebote  
in Skandinavien finden.