

EIN REVOLVERHELD AUF SOLO-PFADEN

Großes sportspaß Interview
mit Sänger Johannes Strate

ERNÄHRUNGS- SPECIAL

Tolle Tipps zur gesunden Ernährung:
Viele Rezepte und Restauranttipps

OPENING AM 5. + 6. NOVEMBER

NEUES CENTER IN HARBURG

REISEANGEBOTE

Sport und Spaß auch
im Urlaub? Das geht!

12

GESUNDHEIT

Tipps: So vermeiden
Sie Sportverletzungen

24

WOHNEN

Kann man in Hamburg
noch günstig wohnen?

38



MidSommerland



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

GOTTHELFWEG 2
21077 HAMBURG/HARBURG
HOTLINE 040/1888 90
WWW.BAEDERLAND.DE





Liebe Mitglieder,

den ganzen Sommer lang fast nur Regen – aber zum Glück haben wir ja unsere eigenen Sportcenter, die natürlich auch während der Ferienzeiten geöffnet sind, um erfolgreich gegen den zu früh drohenden „Winterblues“ angehen zu können.

Und noch in diesem Jahr kommt ein weiteres Sportcenter hinzu. sportspaß hat den Sprung über die Elbe geschafft und wird am ersten Novemberwochenende ein tolles neues Center mitten in Harburg eröffnen. Nähere Einzelheiten hierzu finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 16 bis 18.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspaß e.V.

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

REDAKTION
HEY + HOFFMANN Verlag

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

REDAKTION/FOTOS
Kerstin Birk
Lena Bohnstengel
Carolin Janssen
Katja Müller
Michelle Ostwald
Isabel Schiffler
Carsten Schulz

COVERFOTO
Fotograf: Carsten Schulz
Model: Johannes Strate

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
Kröger Druck, Wedel
Alle Rechte © beim Verlag.

Nachdem der Sport von der Politik in den letzten Jahren etwas stiefmütterlich behandelt worden war, haben mich die ersten Auftritte und Aussagen des neuen Innensenators Michael Neumann, der jetzt für den Sport zuständig ist, positiv überrascht. Auch von den sportpolitischen Sprechern der Bürgerschaftsfractionen, mit denen ich bisher sprechen konnte, habe ich diesen guten Eindruck.

Bedanken möchte ich mich bei Herrn Torsten Meinberg, dem Bezirksamtsleiter in Harburg, der uns in der schwierigen Phase der Genehmigungsprüfung für das neue Center sehr zugewandt war und so erheblich zur Realisierung des neuen Standorts beigetragen hat.

Nun hoffe ich, dass auch die letzten Bauarbeiten und Vorbereitungen für das neue Sportcenter problemfrei abgeschlossen werden können und wünsche allen Mitgliedern, Trainern und Mitarbeitern einen tollen Start im neuen sportspaß-Center Harburg.

Ihr

Frank Fischer – 1. Vorsitzender



JOHANNES STRATE IM INTERVIEW
Ein Revolverheld auf Solo-Pfaden

08



ERNÄHRUNGS-SPECIAL

Fleisch Essen – geht das noch?	20
Koch-Workshop: Gemeinsam gen Genuss	22
Check: Energietankstelle Müsliriegel?	24
Tolle Koch-Rezepte für den Winter	26



CENTER HARBURG

Alles über das Opening unseres neuen sportsplatz Centers am 5. und 6. November

16

Inhalt

SPORTSPAß

- 06 Aktuelles: Neues aus unerer großen sportsplatz-Welt
- 12 Reisen: Aktuelle sportsplatz-Reiseangebote nach Mallorca und Weissenhäuser Strand
- 16 Unser neues Sportcenter in Harburg: Eröffnung im November
- 36 Portrait: sportsplatz-Studentin Tina Goretzka
- 44 Foto-Rückblick: Das waren die Event-Highlights des Jahres
- 46 Einladung zur Mitgliederversammlung am 28. November 2011

HAMBURG

- 08 Interview: Revolverheld-Sänger Johannes Strate auf Solopfadern
- 20 Ernährungs-Special: Bio-Fleisch, Winter-Rezepte und Koch-Workshops
- 30 Gesundheits-Tipps: So vermeiden Sie Sportverletzungen
- 32 Kultur: Hamburger Herbst-Highlights
- 38 Günstig wohnen in Hamburg: Ist das überhaupt noch möglich?
- 40 Heimwerken: Basteln Sie schöne Accessoires für Zuhause schnell und einfach selbst

SPORTSPAß-PROGRAMM

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

UND SONST

- 03 Impressum/Editorial
- 42 Rabatte: Als Mitglied direkt sparen

48

PROGRAMMTEIL:
Alle sportsplatz-Angebote



**VT Aurubis
Hamburg**

Heiß auf die neue Saison!



Besucht uns in der neuen CU Arena

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

 **Aurubis**
Our Copper for your Life

NEU BEI SPORTSPAß

PARTY IM EDELFETTERK

Bei der nächsten großen sportspaß-Party am 17. März 2012 präsentieren wir Ihnen herausragende Musiker, eine wundervolle Location sowie Top-DJs. Zwei Bands aus Hamburg – schon lange kein Geheimtipp mehr, sondern ganz erfolgreiche Nachwuchskünstler – werden Sie begeistern! Jessy Martens – die Bluesstimme ist mit ihrer einmaligen Röhre und tollen Show eine Klasse für sich. Mit ihrer Band spielt das herausragende Talent Blues mit vielen rockigen Untertönen – einfach super! Allerfeinste Musik-Kost erwartet Sie, wenn die Band Feinkost loslegt. Die Newcomer-Band mit dem Sänger und Schauspieler Julian Sengelmann mixt deutschsprachige Eigenkompositionen und neue Arrangements bekannter Titel. Nach dem Gewinn des N-Joy Band-Battle 2011 stiegen sie zu einer der fragtesten neuen Bands in Norddeutschland auf.

sportspaß-Party, 17.3.2012, ab 21 Uhr, Edelketterk,
Schnackenburgallee 202



„SPORTSPAß TRIFFT SICH“ PARTYS

Disko für Erwachsene? Direkt auf dem Kiez? Das geht. Im neuen chicen Likedeeler Club (ehemals: Cult) feiern sportspaß-Mitglieder jeden 3. Samstag im Monat zu wirklich guter Musik, fernab von Elektro und HipHop. Vor allem wenn Sie kein Teenie mehr sind, werden Sie sich hier so richtig wohl fühlen. Besonders, wenn Sie gerne zu den Kulthits der letzten Jahrzehnte tanzen. Bryan Adams, Abba, Backstreet Boys, Spice Girls, Michael Jackson oder Take That? Die gehören hier alle zum Standardrepertoire des DJs. Hier lebt Ihre wilde Jugendzeit wieder auf. Einmal pro Monat gehört der Likedeeler den feierwütigen sportspaß-Mitgliedern. Die kommenden Termine sind: 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember und 20. Januar.

Sportspaß „trifft sich“ Party, jeden 3. Samstag im Monat, ab 22 Uhr, Likedeeler, Große Freiheit 2 / Ecke Reeperbahn, sportspaß-Mitglieder frei (sonst: 6 Euro)



Wir freuen uns auf **Jessy Martens live**
am 17. März 2012 im **Edelfettwerk**



TANZPARTY IN DEN MOZARTSÄLEN

Für alle Standard-Latein Fans werden wir im nächsten Jahr zwei Tanzpartys veranstalten. Die erste startet im Frühjahr. Am 31. März können Sie in den wunderbaren Mozartsälen am Dammtor Ihre Tanzkenntnisse ausprobieren. Ob Sie gerade die ersten Monate des Anfängerprogramms hinter sich gebracht haben oder schon länger bei sportspaß tanzen, spielt keine Rolle. Spaß mit Musik von einer tollen Live-Band haben Sie sicher! Auch der Eintritt ist für sportspaß-Mitglieder wieder frei! Weitere Informationen erhalten Sie ab November im sportspaß-Newsletter oder auf unserer Homepage.

**sportspaß-Tanzparty, 31.3.2012, ab 20 Uhr, Mozartsäle,
Moorweidenstraße 36**

WANDERN IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

Vom 17. bis zum 24. Juni 2012 können Sie eine Woche mit sportspaß im Elbsandsteingebirge wandern und das einmalig schöne Gebiet des Nationalparks Sächsische Schweiz mit den romantischen Tälern und Schluchten sowie den eindrucksvollen Felsmassiven erleben. Die wunderschöne Elblandschaft, Festungen, Burgen sowie wunderbare Wälder und Aussichten erwarten Sie! Wir wohnen im wunderschön an der Elbe gelegenen Ort Rathen im hervorragenden 3-Sterne Hotel Amselgrundschlösschen. Die Preise und weitere Infos finden Sie ab Anfang November auf unserer Homepage sowie im Newsletter.



EINLADUNG ZUM SPORTSPAß-MITGLIEDERFORUM

Wann – am Montag, den 21. November um 18.00 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. Es hat auch die Funktion, die Mitgliederversammlung von Themen und Anträgen zu entlasten. Hier können für die „kleineren“ Probleme oder Wünsche gemeinsam Lösungswege gesucht werden.

Die Schwerpunkte der Diskussion werden zu Beginn des Forums festgelegt, Anmeldungen sind nicht erforderlich.

34 JAHRE SPORTSPASS

Im Herbst 1977 begann die Karriere unseres ganz besonderen Sportvereins, mit noch nicht einmal 20 Mitgliedern. Mit ein paar Angeboten am Wochenende in einer alten Turnhalle in St. Georg startete sportspass 1977. Und in den Sommermonaten war wegen der ungünstigen Trainingszeiten das Angebot nur für wenige Mitglieder attraktiv. Der auch damals günstige Mitgliedsbeitrag von 10 DM konnte daran nichts ändern. Und – was ist jetzt daraus geworden?

➔ SPORTSPASS IST JETZT

- mit 61.000 Mitgliedern größter Sportverein mit aktiven Mitgliedern in Deutschland
- der Sportverein mit den meisten Kindern und Jugendlichen in Hamburg

➔ SPORTSPASS HAT

- fast dreimal so viele Mitglieder wie die in der Bürgerschaft vertretenen Parteien zusammen
- mehr Mitglieder als Bündnis 90/Die Grünen in ganz Deutschland
- mehr Mitglieder als alle aktiven Fußballspieler in Hamburg zusammen
- 78 Prozent weibliche Mitglieder
- einen Anteil von 50 Prozent an den im gesamten Hamburger Sportbund gemeldeten aktiven weiblichen Mitgliedern im Alter zwischen 19 und 40 Jahren
- 6 Sportcenter mit einer Gesamtfläche von 16.000 m²
- 1.600 Sportangebote pro Woche
- 1.100 Trainer und Mitarbeiter
- viele Firmen, deren Mitarbeiter für uns arbeiten, aus den Bereichen Reinigung, EDV, Handwerk, Haustechnik, Steuerberatung, Winterdienst, Gartenpflege, Telefontechnik, Redaktion, Druck und Layout, Aus- und Fortbildung, Bewachung
- viele Angebote neben dem umfangreichen Sportprogramm wie Reisen, Workshops, Touren, Partys, Vorteilsprogramme, Sportberatung, Special und Basic Programme
- Eigene Ausbildungen für Trainer
- Fortbildungsprogramme für Mitarbeiter und Trainer
- den günstigsten Beitrag im Verhältnis zum Angebot in ganz Deutschland



RUNNERSPOINT – BERATUNGS- UND RABATTTAGE IM HERBST

RunnersPoint in der Spitalerstraße bietet sportspass-Mitgliedern vier VIP-Abende am 11. und 18. Oktober sowie am 8. und 15. November 2011, jeweils ab 20 Uhr. Sie bekommen an diesen Abenden nicht nur den für sportspass-Mitglieder üblichen Rabatt von 10 Prozent, sondern sogar stattliche 20 Prozent Preisnachlass auf alle Artikel. Auf Wunsch und bei Voranmeldung erhalten Sie auch eine kostenlose Komplett-Beratung inklusive Fußvermessung, statischer- und Videoanalyse sowie Passform-Check! Für die Beratung melden Sie sich bitte per Email bei jenny.dahm@sportspass.de rechtzeitig an.

10% - RABATT IN DEN FLIEGENDEN BAUTEN

sportspass-Mitglieder erhalten ab sofort 10 Prozent Ermäßigung auf den regulären Eintrittspreis für maximal 2 Karten (gültig nur für Hausproduktionen – keine Gastspiele/Sonderveranstaltungen). Infos zur den aktuellen Terminen finden Sie unter www.fliegende-bauten.de Wie erhalten Sie den sportspass Rabatt? Geben Sie bei telefonischer Bestellung (Tickethotline: 040 - 881 411 880) an, dass Sie „sportspass-Mitglied“ sind. Bitte zeigen Sie beim Abholen der Karten den sportspass-Ausweis vor.



SPORTSPASS AUF FACEBOOK

Haben Sie es schon gesehen? sportspass hat eine eigene Präsenz auf facebook!

Viele interessante und aktuelle Informationen, Impressionen und Neuigkeiten erfahren Sie dort. facebook soll nicht nur trockene Informationen liefern, sondern auch Spaß machen. Deshalb werden hier häufig andere Informationen veröffentlicht als auf unserer Homepage. Schauen Sie doch einmal vorbei!

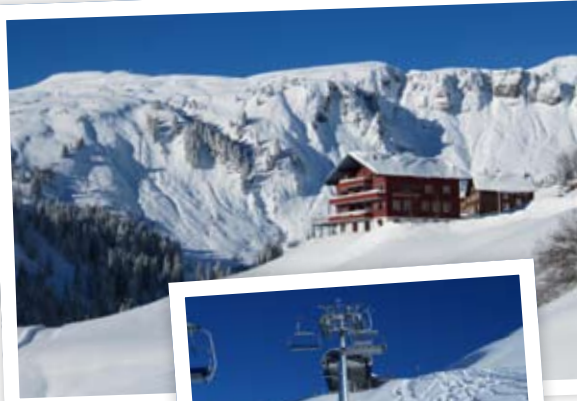
sportspass auf facebook finden Sie unter www.facebook.com/sportspass

SKILAUFEN IN DAMÜLS, DEM SCHNEEREICHSTEN DORF DER WELT!

sportspaß fährt mit einer kleinen Gruppe von Ski-Feinschmeckern vom 17. bis 24. März nach Damüls im Vorarlberg. 109 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade finden Sie im schneesicheren Skigebiet, das auch hervorragende Tiefschneeabfahrten bietet.

Einfach phantastisch ist die Lage unserer Häuser. Sowohl das 4-Sterne-Hotel „s' Ländle“ als auch die 3-Sterne Pension „Uga“ liegen auf 1500 m Höhe und mitten im Skigebiet. Hier fahren Sie mit den Ski direkt vom Haus auf die Piste! Außergewöhnlich ist auch die wunderbare, ungezwungene und familiäre Atmosphäre in beiden Häusern. Auch von der guten Küche werden Sie begeistert sein!

Preise: 7 Übernachtungen mit HP im DZ sowie 6-Tage Skipass kosten in der Pension „Uga“ 660 Euro (EZ + 70 Euro), im Hotel „s' Ländle“ 760 Euro (EZ + 140 Euro). Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center.



Unsere Berufsfachschule ist
BAföG-amerikanisch!

TRAINER- LIZENZAUS- BILDUNGEN & BERUFS- FACHSCHULE

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

Ausbildungs-
katalog 2012
jetzt anfordern!

MERIDIANAcademy
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

DER REVOLVERHELD IM ALLEINGANG**„DIE ZEICHEN STEHEN AUF STURM“**Interview:
Kerstin Birk

Johannes Strate, Sänger bei Revolverheld, sprach mit sportspab über seine neue CD und die Solo-Tournee. „Die größte Umstellung für mich ist gerade, dass ich immer ‘wir’ sagen will, wenn ich von der Platte spreche, dabei muss ich dieses mal ganz allein den Kopf dafür hinhalten!“ Johannes Strate lacht. Große Sorgen scheint er sich deswegen nicht zu machen.

➔ **Die Leute kennen Dich als Frontmann von Revolverheld – jetzt bist Du aber auf Solopfad unterwegs. Warum ist aus diesen Songs kein Bandprojekt geworden?**

Bei Revolverheld sollen sich idealerweise alle Bandmitglieder mit den Songs identifizieren können. Ich hab da in den letzten Jahre aber ein paar kleine, akustische und sehr persönliche Sachen geschrieben. Das waren meine Themen, nicht die der ganzen Band. Deshalb sind sie jetzt auf dem Johannes Strate Album und nicht auf einem von Revolverheld. Aber keine Angst, auch da wird’s wieder etwas Neues geben!

➔ **Eigentlich bist Du ja schon ein alter Hase im Musikbusiness und hast schon einige Platten veröffentlicht. Fühlt es sich anders an, wenn man für das Resultat allein verantwortlich ist?**

Auf jeden Fall! Die Arbeit war zeitweise richtig anstrengend, weil ich mich nie zurücklehnen und die anderen machen lassen konnte. Aber irgendwie brauchte ich das glaub’ ich auch einfach mal. Alles selbst zu entscheiden, das war ein tolles Erlebnis und natürlich bin ich jetzt sehr gespannt, wie das Ergebnis ankommt. Kritik allgemein ist immer interessant, aber wenn sie zu persönlich wird, auch schnell verletzend. Man sollte ja annehmen, dass ich damit mittlerweile gut fertig werde, aber so richtig stimmt das nicht. Nun, mir ist vor allem wichtig, dass das neue Album meinen Eltern, Freunden und Kollegen gefällt – und natürlich, dass ich selbst damit zufrieden bin!

➔ **Bist Du das denn wirklich mit den Songs auf Deinem Solodebütalbum?**

Ja, ich bin stolz und auch ein Stück weit erleichtert, denn die Platte ist schon so eine Art Bestandsaufnahme meines bisherigen Lebens. Hier bin ich, das habe ich erlebt und gefühlt und gedacht. Das Fazit ist positiv, ich bin mit mir und meinem Leben im Großen und Ganzen im Reinen und das ist doch wirklich mal super! Klar gibt es einige Dinge, die ich rückblickend vielleicht anders gemacht hätte, aber das ist auch gut so, denn daraus entsteht dann zum Beispiel ein Album.

➔ **Lernen die Fans jetzt einen neuen Johannes Strate kennen?**



Ich glaube, jeder Mensch hat verschiedene Seiten, ich natürlich auch. Die, die ich jetzt zeige, kennt mein engstes Umfeld natürlich, aber für die Fans könnte da tatsächlich etwas Neues zu entdecken sein. Besonders für die, die nach dem letzten Track ein wenig Geduld haben... Mehr wird hier aber nicht verraten!

➔ **Wie genau ist dieses Album denn entstanden?**



„Ich umgebe mich mit Menschen, die mir gut tun!“

Ich habe über sechs Monate an verschiedensten Orten der Erde aufgenommen und zwar immer da, wo das Gefühl am besten war und nicht unbedingt die Voraussetzungen, um einen astreinen Klang zu produzieren. Ich fand das aber gerade gut, irgendwie ehrlicher. Und wenn im Wohnzimmer meiner Eltern gerade ein Notenständer umfällt und man hört das auf der Aufnahme, dann ist das halt so. Allgemein hab ich total viel experimentiert und mit vie-

len anderen Musikern zusammengearbeitet. Das war neu für mich, ein Revolverheld Album entsteht ja doch eher ziemlich straight in sechs Wochen im Studio.

» Es geht auch auf Tour, zwölf Termine stehen allein im Dezember an – wie hältst Du Dich dafür fit?

Ich gehe joggen, spiele Golf, gern auch mal Beachvolleyball, mache Yoga und bolze hin und wieder

mit meinen Freunden. Außerdem versuche ich generell viel draußen zu sein und mich gut zu ernähren.

» Hey, das ist sportlich aber ganz schön vielseitig!

Ja, ich bin gern aktiv, auch Kampfsport zum Beispiel könnte ich mir gut vorstellen. Nur Extremsportarten, wie Fallschirmspringen und Bungeejumping muss ich nicht haben. Aber ansonsten würde ich schon sagen, dass ich sportlich sehr

offen bin – außer vielleicht fürs Tanzen.. (lacht)

➤ **Langeweile hat offensichtlich keine Chance bei Dir und da gibts ja auch noch „Feels like Home“, eine Benefizveranstaltung für Singer und Songwriter, die Du mitinitierst..**

Ja, das stimmt. Für Feels like Home laden wir bei uns noch unbekannte internationale Musiker ein, die so die Gelegenheit haben, erstmalig in Deutschland aufzutreten. Da gibt es so viele wirklich Gute! Ein Gewinn für die kulturelle Vielfalt hier, die einfach noch größer sein könnte. Deren Auftritte ergänzen deutschsprachige, teils sehr renommierte Autoren, die aus ihren aktuellen Werken lesen. Es war ein Versuch, der tatsächlich so gut angekommen ist, dass wir daraus erst eine Serie und dann sogar eine Tour gemacht haben. Mit den Erlösen unterstützen wir kleinere soziale Projekte, da gibt's einige sehr wertvolle berücksichtigt.

➤ **Das klingt sehr idealistisch!**

Ich bin so aufgewachsen, mein Vater hat bei uns im Dorf die Grünen mitgegründet und war dadurch

schon mit 6 auf Anti-Atomkraft-Demos. Ich hab's in meinem eigenen Leben erlebt, dass eine ganze Menge möglich ist, wenn Du es einfach anpackst. Also tu ich das, wenn mir etwas wichtig ist. Gerade mit Revolverheld sind wir mittlerweile auch langsam in der Position, um so eine Einstellung zu transportieren. Wir haben zum Beispiel den Merchandise umgestellt auf bio und fair. Dadurch verdienen wir ein bisschen weniger daran, aber das ist es uns wert.

➤ **Wenn man sich mit Themen wie Wirtschaft, Gesellschaft und Umwelt beschäftigt, vergeht einem schnell mal die gute Laune. Wie gehst Du mit diesen ganzen Horrormeldungen um, die tagtäglich aus aller Welt auf uns einprasseln?**

Ich umgebe mich mit Menschen, die mir guttun und mache mir immer wieder bewusst, wie viel Positives in meinem Leben und meinem Umfeld passiert. Das gibt Kraft, um weiterzumachen. Den Kopf in den Sand zu stecken hat noch keine Probleme gelöst!

➤ **Du bist in Worpswede, in der Nähe von Bremen, geboren, aber schon seit einigen**

Jahren in Hamburg zu Hause, was zeigst Du Deinen Besuchern hier?

Ich wohne in Eimsbüttel, also zeige ich natürlich mein Viertel und die Schanze und so und ich bin gern an der Elbe, egal ob weiter oben in Teufelsbrück oder im Hafen. Ich würde mit Ihnen auf jeden Fall Fähre fahren – und Astra trinken. Ja, Astra auf der Fähre trinken, das wärs!



JOHANNES STRATE

wurde am 17. März 1980 geboren und wuchs in Worpswede bei Bremen auf. Er kommt aus einem musikalischen Elternhaus. Mit zehn bekam er Gitarrenunterricht, gründete mit 14 seine erste Band. 2002 nahm er am Popkurs der Musikhochschule Hamburg teil. Im selben Jahr wurde Revolverheld gegründet. Die Band veröffentlichte bis jetzt drei Alben und wurde 2011 mit dem Comet Musikpreis als Bester Liveact ausgezeichnet. Sein Soloalbum „Die Zeichen stehen auf Sturm“ wurde am 30. September 2011 veröffentlicht.

MEHR INFOS:

www.johannesstrate.wordpress.com
www.feelslikehomehamburg.wordpress.com

DIE ZEICHEN STEHEN AUF STURM TOUR:

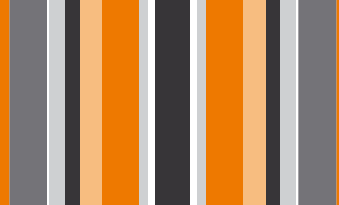
Termine im Norden

- 1.12. Flensburg – Volxbad
- 2.12. Hamburg – Knust
- 4.12. Bremen – Tower



sportspass Autorin Kerstin im Talk mit Johannes Strate im Hafenbahnhof

www.bagelbrothers.com



bagel brothers
sandwich restaurant

Each Bagel is something special!

Sportspaß

buy one get one free

Ein Sandwich kaufen, eins gratis* dazu!

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

gültig bis zum **31.01.12**

Gutschein





MALLORCA VOM 10. – 17. MAI 2012

SPAß, SPORT UND MEER

Spaß, ganz viele unterschiedliche Sportangebote und ein wunderschöner Urlaubsort mit einem tollen Hotel erwarten Sie vom 10. – 17. Mai 2012 auf Mallorca! In einer großen Gruppe mit vielen sportspaß-TrainerInnen wohnen Sie im 4-Sterne-Hotel Beach Club Font de Sa Cala – in einem kleinen, ruhigen Ort in der Nähe von Cala Ratjada an einer wunderschönen Bucht, umgeben von Pinienwäldern. Spaß beim Sport haben Sie im riesigen grünen Hotelgarten, auf den Sportflächen oder im Pool.



HOTEL

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

KOSTEN

Für den Flug mit TuiFly inkl. sämtlicher Gebühren und Steuern, dem Transfer zum/vom Hotel, 7 Übernachtungen im DZ (EZ + 105 Euro), Halbpension mit Frühstücks- und Abendbuffet (Softdrinks, Wasser, wenn Sie bis zum 29. Januar 2012 buchen, ab dem 30. Januar 2012 dann 595 Euro. Für Nicht-sportspaß-Mitglieder kostet es jeweils 30 Euro mehr.



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

24. – 26. FEBRUAR 2012

WEISSENHÄUSER STRAND



Das 4 Sterne Hotel Strand-hotel Weissenhäuser Strand ist von einer besonders schönen und vielfältigen Natur umgeben. Natur- und Landschaftsschutzgebiete und eine Dünenlandschaft, wie man sie an der schleswig-holsteinischen Ostseeküste sonst nicht findet, sowie ein kilometer-langer Strand erwarten Sie.



Das Highlight des Wochenendes ist das umfangreiche und viel Abwechslung bietende Sportprogramm mit Rücken-Fitness, Cardiotraining, Walken/Joggen u.a. Wenn Sie einmal so richtig die Seele baumeln lassen wollen und nach den Sporteinheiten etwas Entspannung brauchen, sind Sie im direkt angeschlossenen 3000 qm großen Dünenbad mit Wellness-Oase richtig. Relaxen Sie in der Saunalandschaft mit Ruhezonen, Schwimmbecken und Whirlpool.

➔ LEISTUNGEN

Übernachtung im komfortabel eingerichteten Doppelzimmer (EZ + 30 Euro), Vollpension Super-sportspaß-Aktivprogramm Freier Eintritt in Dünenbad & Wellness Oase

➔ TERMIN

24.-26.02.2012

➔ KOSTEN

Für sportspaß Mitglieder 229 Euro (Nicht-Mitglieder 251 Euro)

Die Hamburger Ersatzkassen haben in diesem Jahr die Fitnesswochenenden mit 75 Euro bezuschusst. Für 2012 gibt es leider noch keine Aussage bezüglich einer Bezuschussung. Bitte wenden Sie sich deshalb direkt an Ihre Krankenkasse.

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

UMWELTFREUND.



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

Smart fortwo
19,95/Tag
50 km frei

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

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

STARCAR
Autovermietung

7x in Hamburg: Jenfeld City-Süd Harburg Eppendorf Billstedt Altona Bergedorf



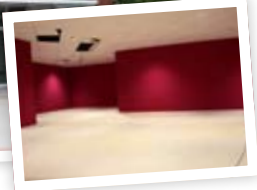
ERÖFFNUNG IM NOVEMBER

NEUES SPORTCENTER IN HARBURGS CITY

Unser neues sportspaß-Center ist ganz hervorragend gelegen, am Harburger Ring, nur 100 Meter von der S-Bahn Harburg-Rathaus und 80 Meter von Karstadt entfernt und direkt neben einer Haltestelle vieler Buslinien. Sport, Shoppen, Essen und Trinken in allen Variationen – hier kann man all das wundervoll verbinden. Mehrere Einkaufspassagen und alle möglichen Geschäfte finden Sie im engeren Umkreis, sogar die große Polizeiwache ist nur ein paar Schritte entfernt.



Und dann unser neues Sportcenter – hell, freundlich, modern – ein Traum! Zwei große Gyms im Erdgeschoss und ein wundervoller Fitnessgerätebereich im ersten Stock werden Sie begeistern! Die großen Dusch- und Umkleebereiche sind wunderschön geworden.



Dabei sah es am Anfang des Jahres noch so aus, als ob wir wegen einiger Genehmigungsprobleme den Standort eher vergessen könnten. Doch plötzlich ging dann doch alles sehr schnell und problemfrei, selbst der enorm aufwändige Umbau verlief fast planmäßig. Nach dem Abbruch der gesamten Wände und der sonstigen Einrichtungen musste bis auf die Außenwände fast alles neu errichtet werden. Auch die große Heizungsanlage sowie die sehr umfangreiche Belüftung des neuen Gebäudes wurden völlig neu gebaut. Der gesamte Umbau wurde in extrem kurzer Zeit fertig gestellt, damit wir noch Anfang November die Eröffnung des neuen Sportcenters feiern können.

Interessant könnte das neue sportspaß-Center auch für diejenigen sein, die nicht in Harburg oder Umgebung wohnen. Mit der S-Bahn fahren Sie – meistens im 5-Minuten Takt – in nur 15 Minuten vom Hauptbahnhof bis Harburg-Rathaus. Und vom Ausgang gehen Sie schon nach einer Minute Fußweg direkt in unser neues Sportcenter!

Schauen Sie gern bei unserem Einweihungswochenende am 5. oder 6. November in Harburg vorbei! Sie können dann unser neues sportspaß-Center besichtigen. Außerdem erwartet Sie an den beiden Eröffnungstagen ein tolles, vielseitiges Programm. Mehr Informationen dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

WIR SUCHEN STÄNDIG **TRAINER/INNEN!**

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

Bewerbungsinhalte:

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

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

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



sportspaß

NEU SPORTSPAß JETZT AUCH IN
HARBURG

sportspaß-Harburg, Harburger Ring 10, 21073 Harburg

**5. & 6.
NOVEMBER**
(13-18 UHR)

**BIRDY
& BAND**
(Pop+Soul)

**RHYTHM
'56**
(Rock'n Roll)

**SON COMO
SON**
(Salsa)

Shows,
Walking Acts,
Zaubern,
Kinderschminken,
Jonglieren,
Budni-Schmink-
Tipps ...

sportspaß

SPORTSPAß- CENTER HARBURG

DAS ERÖFFNUNGSWOCHENENDE AM 5. + 6. NOVEMBER

www.sportspass.de

sportspaß

sportspaß Geschäftsstelle: Westphalensweg 11, 20099 Hamburg, Tel: 040 - 41 09 37-0, Fax: 040 - 41 09 37-11, info@sportspass.de

SPORTSPAß CENTER HARBURG

ERÖFFNUNGS- WOCHENENDE 5. + 6. NOVEMBER

➔ UNSER PROGRAMM FÜR SIE

Live-Musik, Walking Acts, Zauberer, Shows, Sinnesgarten und Kinderschminken an beiden Tagen. Jonglierworkshop (5.11.), Karikaturen zum Mitnehmen (6.11.), Zwergenbretter-Riesentürme (6.11.).

Schminktipp von Budni-Stylisten

Professionelle Visagisten von Budnikowsky kümmern sich um Dein perfektes Make-Up und zeigen Dir die Tricks der Profis!

➔ DAS BÜHNENPROGRAMM

SONNABEND, 5. NOVEMBER

- 13.30 „Jogie“ – zauberhaftes Chaos-Entertainment
- 14.05 sportspaß-Fitness-Mix
- 14.15 sportspaß-Tanzvorführung
- 14.35 „Rhythm ‘56“ – Rock ‘n’ Roll der 50er
- 15.10 „Son como Son“ – Lateinamerikanische Musik und karibische Rhythmen
- 15.45 „Frau Schmerzlos“ – das gute Laune-Showprogramm
- 16.20 „Rhythm ‘56“ – Rock ‘n’ Roll der 50er
- 17.00 „Son como Son“ – Lateinamerikanische Musik und karibische Rhythmen

SONNTAG, 6. NOVEMBER

- 13.30 „Mister JØS“ Zauberei + Kuriositäten
- 14.05 sportspaß-Fitness-Mix
- 14.20 Birdy und Band – Pop+Soul Coverband
- 15.00 „Rhythm ‘56“ – Rock ‘n’ Roll der 50er
- 15.35 Rock ‘n’ Roll Team Hamburg – Vorführung
- 15.55 „Birdy und Band“ – Pop+Soul Coverband
- 16.15 „Rhythm ‘56“ – Rock ‘n’ Roll der 50er

Europas größter Indoor
Schnee- & Freizeitpark

STEILER IST GEILER!

ERLEBE DIE
STIGEILSTE
ABFAHRT IM
NORDEN MIT
BIS ZU 31%
GEFÄLLE!



ALL
INCLUSIVE
AB

22,€
p.p.

Skipiste + Material +
Buffet + Getränke



alpincenter.com
HAMBURG-WITTENBURG



WITTENBURG an der A24
nur 45 Min. von HH

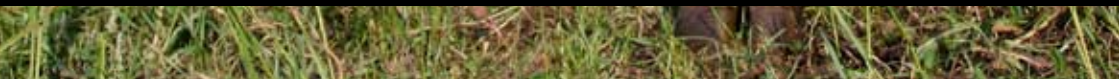


ERNÄHRUNGS-SPECIAL

FLEISCH ESSEN – GEHT DAS NOCH?

Text: Jürgen Hering

Fleisch wird immer billiger produziert und angeboten. Das Leiden der Tiere, die – eingepfercht in Mastanlagen – ihr kurzes, schreckliches Leben fristen, bewegt bisher nur wenige Menschen dazu, ihre Essgewohnheiten zu verändern.



Da lachen Sie uns an in der Auslage der Fleischtheke im Supermarkt – Schweine-schnitzel von Schweinen, die in der riesigen Agrarfabrik nie die Sonne gesehen haben und die nur durch große Mengen an Antibiotika am Leben erhalten wurden. Und deren Lebensbedingungen in diesen Fleischfabriken so schlecht waren, dass sie nur durch Beruhigungsmittel nicht verrückt wurden und über ihre Artgenossen herfielen. Im Restaurant essen wir natürlich auch sehr gern im Salat die günstigen Putenbruststreifen von Tieren, denen häufig qualvoll die Schnäbel gekürzt wurden und die – ebenso wie die Schweine – ihr durch Extremzuchtungen viel zu hohes Gewicht kaum noch tragen konnten. Und dem leckeren Eiersalat im Supermarkt sieht man auch nicht an, dass die Hühner wegen ein paar Cent mehr Gewinn immer noch auf engstem Raum in Käfigen ihr erbärmliches Leben fristen mussten. Und normal ist natürlich auch, dass alle diese Tiere mit hauptsächlich aus Abfallprodukten bestehendem Futter gemästet wurden. Große Aufregung erzeugt das kurzfristig nur, wenn das Billigst-Futter sogar noch mit Motorenöl durchsetzt wurde oder Dioxin enthält – wie zuletzt.

DENKEN SIE DARAN:

wenn Sie wenig oder kein Fleisch essen, helfen Sie auch dabei, die Welt zu retten oder zumindest nicht noch mehr Urwaldflächen für den Anbau von Viehfutter zu zerstören. Denn für die Produktion von einem Kilo Fleisch sind sieben Kilo Getreide notwendig und damit viel mehr Anbaufläche, Energie und Wasser! Von dem vielen umweltschädlichen Methan, das die Rinder ständig ausstoßen, mal ganz abgesehen!

Selbst die Exkremente dieser armen Tiere sind für die Umwelt so schädlich, dass sich immer mehr Menschen gegen die Ansiedlung von neuen Agrarfabriken zur Wehr setzen. Aber leider werden wahrscheinlich auch die jüngsten Lebensmittelkandale nicht dafür sorgen, die riesige Menge an Antibiotika in der Rindermast zu verringern. Neben unseren Krankenhäusern sind die Agrarfabriken fast unbemerkt zu einer Brutstätte von resistenten Bakterienstämmen geworden, die in den Ausscheidungen der Kühe vorkommen und die damit unsere Böden sowie die Gewässer verseuchen und für den Menschen immer gefährlicher werden.

Was können wir tun, um sowohl den armen Tieren ein halbwegs erträgliches Leben zu ermöglichen, als auch unsere Umwelt nicht weiter zu schädigen? Besonders schwierig ist es eigentlich nicht, denn „gutes“ Fleisch ist zwar teurer, aber müssen

Sie wirklich jeden Tag Fleisch und Wurst essen? Kaufen Sie doch beim Bio-Metzger, wo das Fleisch noch schmeckt und beim Braten in der Pfanne nicht extrem schrumpft. Es gibt auch immer mehr Restaurants, die Bio-Fleisch verwenden, weil die Kunden danach fragen. Schanzenstern, La Luna, Kouros, Elbe 76 und Wakuwaku bleiben hoffentlich nicht die Ausnahme, sondern werden durch die große Nachfrage der Gäste viele Nachahmer finden. Auch die großen Supermärkte haben Bio-Fleisch und Wurstwaren im Angebot. Diese sind aber nur nach staatlichen Kriterien zertifiziert und stammen in der Regel von riesigen Fleischfabriken. Adressen von Bio-Schlachtereien finden Sie auf der Seite 29. Den Tieren nützt es schon, wenn Sie Fleisch kaufen, das artgerecht erzeugt wurde, aber nicht biologischen Qualitätskriterien entspricht. Adressen finden Sie im Internet unter www.neuland-fleisch.de.



„Glückliche“ Hühner gibt es nur auf Biohöfen

GEMEINSAM GEN GENUSS



Keine Ahnung? Kein Problem,
wenn die Einstellung stimmt!

Viele Köche verderben den Brei. Das behauptet zumindest der Volksmund. Im übertragenen Sinne mag das auch oft zutreffen, doch im wortwörtlichen Sinne gebraucht, lässt sich diese Aussage eindrucksvoll widerlegen. 20 sportspaß-Mitglieder rollen in der Atlas-Showküche im Phoenixhof in Bahrenfeld die Ärmel hoch, um den Gegenbeweis anzutreten.

Ein Glas Prosecco an der Bar ist schon ein toller Beginn für dieses besondere Abendprogramm, das einer Kooperation von Budnikowski und sportspaß zu verdanken ist. Regelmäßig können sich in der Showküche so bis zu 20 Mitglieder in die Geheimnisse der Küchenkünste einweisen lassen – für einen unschlagbar günstigen sportspaß-Preis. Essen, Getränke und viel Spaß sind inklusive, ein bisschen Arbeit natürlich auch. Wir kommen schnell miteinander ins Gespräch, einige waren schon öfter dabei und erzählen von vorangegangenen kulinarischen Erfahrungen. Die Vorfreude steigt. Endlich geht es hoch in der Showküche. Eine lange Tafel, liebevoll eingedeckt, erwartet uns dort bereits. Verschiedene Bio-Weine, Alnatura-Antipasti und andere Produkte aus dem Bio-Sortiment von Budnikowski besänftigen den ersten kleinen Hunger und Durst und stimmen uns auf das ein, was heute Abend serviert werden soll. Das Menü: Als Vorspeise wird es Antipasti von Möhren und Limetten geben, garniert mit Basilikum und Pinienkernen. Als Hauptgang locken Pfeffersteaks von der Pute mit Ananasmango-Relish und Ingwer-Süßkartoffelpüree und abgerundet wird das kulinarische Programm mit zweierlei von der Birne.

Mmmh, das klingt vielversprechend! Bevor es jedoch mit dem Genießen losgehen kann, müssen die Köstlichkeiten natürlich erst einmal zubereitet werden. Ein erwartungsvoller Blick in die offene Küche entdeckt Chefkoch Steffen. Der macht jedoch keinerlei Anstalten, den Löffel zu schwingen. Stattdessen verteilt er Schürzen an uns. Wir müssen ran, heute gibt hier es keine Trennung zwischen Koch, Kellner und Gast.



Alle machen alles ist das Motto dieser Veranstaltung und da geht es auch schon los – und wie: Steffen erklärt den Unterschied zwischen gelber, orangener und violetter Möhre, zeigt das optimale Mangozerlegen, entkerne eine Birne und weist uns in das fachgerechte Gemüseschnibbeln ein. Fast zeitgleich zaubert er Messer, Schüsseln, Brettern hervor, organisiert den spärlichen Platz und ist überhaupt überall gleichzeitig. Wir versuchen mitzuhalten. 20 Leute wuseln durch die vielleicht 12 Quadratmeter große Küche, interpretieren gemeinsam die Angaben der Rezepte, teilen Aufgaben unter sich auf und arbeiten sich durch den Berg an Zutaten. Es wird geschält, gebruzzelt und gerührt. Und tatsächlich, unser Abendessen nimmt langsam Gestalt an. Auch wer allein kam, ist spätestens jetzt voll integriert und jeder lernt etwas dazu. Wie erkenne ich, ob die Ananas reif ist? Welches Fett ist am besten zum Anbraten? Wie zaubere ich schnell und frisch ein leckeres Salatdressing? Immer wieder macht jemand Notizen in sein Rezeptblatt, tauschen sich die unterschiedlichen Gruppen über das gerade Gelernte aus und ergänzen ihre persönlichen Erfahrungen. Ein Schluck Wein zwischendurch lindert die Hitze

der Küche und lockert die Stimmung. Hier findet sich mal wieder ein Beleg dafür, dass die besten Partys in der Küche stattfinden. Das Arbeiten lässt sich dabei hervorragend einbinden. Steffen ist zufrieden mit uns, erstaunlich schnell nähern wir uns dem Ende des aktiven Teils. Und dann ist es soweit, alle hinsetzen – außer der Gruppe, die die Vorspeise zubereitet hat. Unter der Anleitung des Chefs richtet diese jetzt ihren Gang an und serviert professionell mit einem Lächeln von rechts. Noch eine kleine Erklärung dazu von einem Gruppenmitglied, dann klingen die Gläser und klappert das Besteck. Lecker! Viele Nachfragen an die Gruppe, wie habt ihr dieses und jenes gemacht? Gibt's noch einen Nachschlag? Natürlich! Allerdings versuchen wir auch, mit unseren Magenkapazitäten hauszuhalten, denn der Hauptgang wird bereits angerichtet und riecht sehr verführerisch.

Die Pute ist überraschend zart, das Süßkartoffelpüree spannend und das Relish aus Mango und Ananas herrlich fruchtig. Auch diese Gruppe erklärt auf zahlreiche Nachfrage gern noch einmal, wie hier was genau gemacht wurde. Ein bisschen Stolz schwingt mit und das absolut zu Recht!

Mindestens satt sind jetzt alle, doch zum Glück kommt nun der Nachtisch und der rutscht bekanntlich ja immer noch rein. Eine im Ofen mit Gorgonzola überbackene Birne an einem feinen Schaum aus Birne und Sahne. Dazu erfrischend süßsaure Johannisbeeren, die die Geschmacksnerven herausfordern. Der Gorgonzola wird kontrovers diskutiert, vom Schaum gerne noch ein Löffelchen nachgenommen, das gesamte Menü ausgiebig gelobt und die Gruppenleistung insgesamt natürlich auch. Einstimmiges Fazit: Immer wieder gern!



ENERGIETANKSTELLE FÜR UNTERWEGS?

Sie haben mal wieder das Frühstück vergessen, wurden nach dem Sport vom Heißhunger überfallen oder überlegen sich, was Sie Ihrem Kind als gesunden Pausensnack in die Schultasche einpacken sollen? Riegel werden in der Werbung als ideale kleine Mahlzeit angepriesen, die Ihnen verlorene Energie schnell wieder zurück gibt. Und Bio-Riegel versprechen auch noch besonders gesund zu sein. sportspaß hat einige von ihnen für Sie probiert.

Das sportspaß Team hat tatsächlich alle Riegel probiert



ALLOS AMARANTH MUSLI-RIEGEL NUSS



Die kleinen weißen Amaranth-Körner sehen unscheinbar aus, haben es aber in sich. Mehr Ballaststoffe,

Zink und doppelt so viel Eisen wie Vollkornweizen, dazu viel Magnesium und Calcium. Dieser Müsli-Riegel kann mit immerhin 5 Prozent der für ihre wertvollen Inhalte besonders gesunden Körnerfrüchte glänzen. Davon abgesehen überzeugt er mit einem feinen nussigen Geschmack und dezenter Süße, ist aber auch der teuerste Riegel im Test.

Test: 0,85 € pro 25g-Riegel, www.allos.de

NATURGUT BIO AMARANTH-RIEGEL



Das Powergetreide Amaranth steckt hier in einem Schokoladenüberzug, der mit 40 Prozent die Inhaltsliste deutlich anführt. Daraus ergeben sich sowohl beim Zucker- als auch beim Fettgehalt Höchstwerte. Die Schokolade dominiert auch ganz klar den Geschmack. In Verbindung mit der durch den Amaranth sehr feinkörnigen Textur ist dieser Riegel eher eine Süßigkeit als ein Kraftpaket.

1,39 € für drei 25g-Riegel, www.penny.de

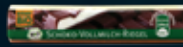
ALLOS SESAMSTRASSE ERNIE & BERT MÜSLI-RIEGEL



Ernie & Bert kommen etwas trocken daher und sind geschmacklich eher unspektakulär.

Sie erinnern stark an den Amaranth Müsli-Riegel, der ebenfalls aus dem Hause Allos kommt, durch die enthaltenen Nüsse aber etwas spannender für den Gaumen ist. Gesüßt wird hier hauptsächlich mit Agavendicksaft. 0,69 € pro 25g-Riegel, www.allos.de

ENERBIO SCHOKO-VOLLMICH-RIEGEL



Rossmann bezeichnet seine Riegel als idealen Snack für zwischendurch. Hier sollten aber

nur Liebhaber von kalorienreichen Süßigkeiten zugreifen, denn 269 Kilokalorien sind für einen kleinen Snack der Hammer! Nur 7 Riegel würden Ihren gesamten Tagesbedarf an Kalorien decken!

0,59 € pro 45 Gramm Riegel, www.rossmann.de

ALNATURA MÜSLI SCHOKO



Der Riegel für Schokofreunde! 23 Prozent Vollmilchschokolade lassen diesen Riegel richtig gut

schmecken, wenn auch im Vergleich etwas süß. Getreide kommt dabei etwas kurz, nur etwas mehr als ein Drittel der angegebenen Zutaten kommt vom Halm. Dafür gibt es hier mit 7,3 Gramm die meisten Proteine zu holen. 0,35 € pro 25g-Riegel, www.alnatura.de

ENERBIO ERDNUSS-KROKANT RIEGEL



Erdnussfans werden ihn lieben, denn 62 Prozent Erdnüsse, gemixt mit Krokant,

machen ihn geschmacklich ganz besonders. Aber 30 Prozent Fettanteil und viel Zucker lassen ihn zu einer echten Kalorienbombe werden!

0,49 € pro 33 Gramm Riegel, www.rossmann.de

RAPUNZEL ORGANIC MUESLI-SNACK APFEL



18 Prozent getrocknete Äpfel machen diesen Riegel superfruchtig, verfeinert mit einer

leichten Zimtnote. Er hat mit großem Abstand am wenigsten Kalorien und Zucker pro Stück. Mit 1,7 Gramm auf 100 Gramm ist auch der Fettgehalt extrem niedrig. 1,89 € für vier 25g-Riegel, www.rapunzel.de

GUTBIO MÜSLI-RIEGEL HASELNUSS



Die 13 Prozent Haselnüsse schmeckt man deutlich heraus. Sie bringen viel Vitamin E für

die Gesundheitsbilanz dieses Riegels mit und lassen ihn am herzhaftesten schmecken. Auch der Biss ist dadurch sehr knackig. Unschlagbar ist hier der Preis: ein Riegel kostet gerade einmal 22 Cent. 1,79 € für acht 25g-Riegel, www.aldi.de

UNSER FAZIT

Es gibt eine Vielzahl von Riegeln, die suggerieren, dass ihr Verzehr besonders gesund sei. Frucht- und Müsliriegel sowie Schoko- und Nussriegel sind nur eine kleine Auswahl der Varianten. Viel Energie in Form von Kalorien enthalten die meisten, manchmal über 200 Kilokalorien, also mehr als ein Zehntel Ihres Tagesbedarfs! Achten Sie bei der Angabe der Inhaltsstoffe neben den Kalorien besonders auf den Fettgehalt sowie den Zuckeranteil der Riegel. Gesund sind beide Inhaltsstoffe für Sie nicht, auch wenn Sie aus biologischem Anbau stammen. Wichtig sind komplexe Kohlenhydrate aus Stärke, die Sie in Riegeln mit einem hohen Getreideanteil finden. Dadurch werden sie längere Zeit kontinuierlich mit Energie versorgt. Mindestens genauso gut bekämpfen Sie den kleinen Hunger zwischendurch durch eine Banane und gesund ist sie im Gegensatz zu manchem Riegel auch!

TIPP

Wer genau wissen will, was drin ist, der macht sich seine Riegel am besten einfach selbst und ganz nach Geschmack: Dazu 120 Gramm Mehl Type 1050 mit 400 Gramm zuckerfreiem Mehrkornmüsli mischen. Dieses kann man auch durch Trockenobst, Saaten,

Nüssen oder Kokosflocken teilweise ersetzen. 200 Gramm flüssigen Honig und 120 Gramm ungesüßtes Apfelmuss zugeben und alles gut verrühren. Die Masse dann auf ein Backblech streichen, gut anpressen und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 170° backen. Noch warm in Riegel schneiden und auskühlen lassen. Guten Appetit!

MUTTER NATUR TISCHT AUF

Jede Jahreszeit hat ihre Feldfrüchte, auch die kälteren. Wer sich bei seiner Ernährung daran orientiert, gewinnt in vielerlei Hinsicht: Diese Lebensmittel sind besonders günstig und liefern genau die Nährstoffen, die unser Organismus jetzt braucht. Außerdem können sie mit verhältnismäßig geringem Aufwand und dadurch sehr umweltfreundlich angeboten werden. Also am besten immer Frisches auf den Tisch!



KÜRBISSPAGHETTI ÜBERBACKEN

Zutaten für 4 Personen

2 kleine Spaghettikürbisse, Salz, 100g Mascari-
no, 100g würzigen Edelschimmelkäse, 50g Par-
mesan, Pfeffer, Fett für die Form

Zubereitung: Spaghettikürbisse unzerteilt in reichlich Salzwasser weichkochen. Der Länge nach halbieren. Die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel in Längsrichtung lockern und herauslösen. Die Kürbisschalen in eine gefettete Form legen. Das Fruchtfleisch locker in die Schale füllen. Mascari-
no mit Edelschimmel-
käse und Parmesan vermischen, pfeffern und auf dem Gemüse verteilen. Bei 240 °C im Backofen überbacken.

DER OKTOBER:

Sie leuchten derzeit überall und in allen Farben und Formen: Kürbisse! Und die können mehr als nur gut aussehen: mit nur 25kcal pro 100g sind sie ein echter Figurschmeichler und trotzdem voller Power für die Gesundheit. Sie enthalten unter anderem viel Beta Carotin, das zusammen mit Vitamin E vor zellschädigenden freien Radikalen schützt. Außerdem reichlich Vitamin C, um das Immunsystem im Herbst zu pushen und das lebenswichtige Mineral Kalium, das den Wasserhaushalt des Körpers regelt.

DER NOVEMBER:

Es gibt noch einige Gemüsesorten auf den Feldern, doch Obst wird langsam rar. Lediglich Quitten können jetzt noch frisch geerntet werden. Sie glänzen nicht nur mit reichlich Vitaminen, die lauernde Erkältungskrankheiten abwehren, sondern besonders durch viele Pektine. Diese absorbieren Giftstoffe im Darm, so dass sie einfach ausgeschieden werden können, ohne Schaden anzurichten. Zum rohen Verzehr eignen sich die hierzulande wachsenden Sorten nicht, da sie hart und bitter sind. Im Ofen gebacken, sind sie aber ein Genuss und perfekt fürs Dessert.

**→ DIE BRATQUITTE****Zutaten für 4 Personen**

4 Quitten, Kandiszucker, 4 TL Butter, 2 Vanillestangen

Zubereitung: Die Quitten gut abspülen. Mit einem stabilen Apfelsausstecher oder mit einem spitzen scharfen Messer die Mitte rund ausstechen. Die Quitten von außen mit Kandiszucker spicken. Jeweils etwa 1 TL Butter, 1 EL Kandiszucker und 1/2 aufgeschnittene Vanillestange in die Quittenmitte geben. Die Quitten einzeln in Alufolie wickeln und auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad, Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2 etwa 60 - 80 Minuten weich braten.

**→ RETTICH-KARTOFFEL-SUPPE****Zutaten für 4 Personen**

600g Kartoffeln, 300g Schwarze Rettich, 1 Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 Glas Weißwein, 800ml Gemüsebrühe, 200g Schlagsahne

Zubereitung: Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Alles in einem Topf andünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Wenn der Weißwein verdunstet ist, mit Gemüsebrühe aufgießen und so lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen den Rettich schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurze Zeit mitkochen. Die Sahne zufügen und alles pürieren.

DER JANUAR:

Der schwarze Rettich, auch Winterrettich genannt, ist jetzt wieder in aller Munde – und zwar zu Recht! Er hat einen sehr hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen. Auch interessant sind die enthaltenen Senfglykoside mit ihrer antibakteriellen und pilzwidrigen Wirkung, denn die beugen Erkältungskrankheiten vor. Besonders gut ist er jetzt allerdings, weil er den Leberstoffwechsel und die Gallensekretion anregt. Nach der der feuchtföhlichen Silvestersause bringt das den Körper wieder in Schwung.

→ WARMER GRÜNKOHLSALAT**Zutaten für 4 Personen**

500 g Grünkohl geputzt, Salz und Pfeffer, 3 EL, Pinienkerne, 1 mittelgroße Zwiebel, 200g Kirschtomaten, 2 EL Öl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 1 EL Honig, 40g gehobelter Parmesan

Zubereitung: Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen und in kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Öl in die Pfanne geben, erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Grünkohl und Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Nacheinander Essig, Senf und Honig einrühren. Zum Schluss die Pinienkerne zufügen und den Salat auf 4 Tellern mit Parmesan anrichten.

DER DEZEMBER:

Grünkohl ist ein wahres Supergemüse für unsere Gesundheit! Die bis zu fünfzehn enthaltenen Organoschwefelverbindungen haben sich als besonders wirksam gegen verschiedene Krebsarten herausgestellt. Außerdem punktet er unter anderem mit großen Mengen an Vitamin A und Vitamin C, schon 100g decken hier den Tagesbedarf und das bei gerade mal 34 Kalorien – allerdings natürlich nur ohne Kohlwurst und Co.



BIO-FLEISCH

EIN GUTES GEFÜHL

Text: Carolin Janssen

Die Nachfrage nach gutem Fleisch ist durch die vielen Lebensmittelskandale enorm gestiegen. sportspass hat einmal genauer nachgehakt, was sich hinter dem Begriff „Bio-Fleisch“ verbirgt und ob es sich wirklich lohnt, dafür mehr Geld zu bezahlen.

Bio-Fleischer Wolfgang Quell: „Bei Lebensmittelskandalen haben wir 50 Prozent mehr Kunden“



Leider wissen viele Kunden noch nicht was die Bezeichnung „Bio“ wirklich ausmacht, können den hohen Preisunterschied nicht nachvollziehen und bleiben deshalb lieber bei konventioneller Ware. Es ist erwiesen, dass Bio-Fleisch-Kunden oft einen akademischen Hintergrund haben, da diese sich traditionell häufiger mit Ernährungsfragen auseinandersetzen. Aber vor allem bei jüngeren Menschen, speziell jungen Familien mit Kindern, stieg in den letzten Jahren die Nachfrage deutlich. Auch Allergiker greifen viel häufiger auf Bio-Fleisch zurück, denn sie müssen ganz besonders darauf achten, dass das gekaufte Fleisch nicht unnötig mit Medikamenten behandelt wurde. Diese finden sich nämlich häufig auch noch nach dem Braten im Fleisch.

Die Nachfrage nach Bio-Fleisch ist besonders nach den jüngsten Lebensmittelskandalen noch einmal besonders angestiegen. „Das Bewusstsein von gesunder Ernährung steigt nach jedem Skandal wie BSE, Dioxin-Eiern oder zuletzt Ehec“, erklärt Wolfgang Quell, Inhaber der Bioland Fleischerei Fricke + Quell. „In solchen Krisenzeiten haben wir rund 50 Prozent mehr Kunden. Ist der Skandal vorbei und raus aus den Medien, kehren leider viele des Geldes wegen zum herkömmlichen Fleisch zurück.“

UND HIER ERHALTEN SIE FRISCHES BIO-FLEISCH IN UND UM HAMBURG:

AUSGEWÄHLTE BIO-FLEISCHEREIEN

- ➔ Bio-Schlachter Fricke, Osterstr. 76 (Eimsbüttel), Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-19 h, Sa 9-15 h, W: bioland-frischfleisch.de
- ➔ Demeter Metzgerei Dreyman, Bornkampsweg 39 (Ahrensburg), Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18:30 h, Sa 9-16 h, W: bio-dreyman.de
- ➔ Schröder's Bioland Fleisch- und Wurstwaren, Seestern-Pauli-Str. 12 (Schwarzenbek), Öffnungszeiten: Mo 8-15 h, Di-Fr 8-17 h, W: bio-fleischer.de
- ➔ Landkost Hüttenhofer – Biologische Fleisch- und Wurstwaren, Erikastraße 74 (Eppendorf), Öffnungszeiten: Mo-Fr 7:30-19 h, Sa 7:30-14 h, W: huettenhofers-landkost.de
- ➔ Bio-Stand vom Hof-Bluscke auf dem Isemarkt (Eppendorf), Öffnungszeiten: Di+Fr 8-14 h, W: hof-bluscke.de
- ➔ Fleischerei Höperrmann, Krons Kamp 26 (Wedel), Öffnungszeiten: Mo 7-13 h, Di-Fr 7-18 h, Sa 7:30-12:30 h, W: fleischerei-hoeperrmann.de

AUSGEWÄHLTE RESTAURANTS

- ➔ Backbord, Clemens-Schultz-Str. 41 (St. Pauli), Öffnungszeiten: Mo-So 11:30-1 h, W: backbord-stpauli.de
- ➔ Schanzenstern, Bartelsstr. 12 (St. Pauli), Öffnungszeiten: Mo 15-1 h, Di-Sa 10:30-1 h, So 11-24 h, W: schanzenstern.de
- ➔ La Luna, Neuer Kamp 13 (St. Pauli), Öffnungszeiten: Mo-Fr 17:30-23 h, Sa 17:30-23:30 h, W: laluna-haburg.de
- ➔ moo!, Karolinenstr. 7 (St. Pauli), Öffnungszeiten: Mo-Fr 12-15 h, Do-Sa 18-23 h, W: moo!-menue.de
- ➔ WakuWaku, Schauenburgerstr. 55-57 (Altstadt), Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-21 h, W: waku-waku.eu
- ➔ Bio Dito, Paul-Dessau Strasse 1 (Bahrenfeld), Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18h, Sa+So 9-17h, W: biodito.de

BIO-FLEISCH VOM SCHLACHTER ODER DISCOUNTER?

Die Bioland Fleischerei Fricke in der Osterstraße gibt es schon seit 1989. Der stylische Laden mit trendigen Möbeln und großer Fensterfront lädt auch junge Kunden zum Entdecken ein und zeigt, dass Bio längst nicht mehr bieder und langweilig sein muss. Wolfgang Quell hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, auch die letzten Zweifler vom Bio-Fleisch zu überzeugen. Neben frischen Waren von Lieferanten aus der Region, bietet er in seinem Laden übrigens auch einen leckeren Mittagstisch an. Die täglich wechselnden warmen Speisen – wie Lammhacksteak oder Curryhuhn für unter 10 Euro – sind somit auch für den schmalen Geldbeutel erschwinglich. „Ich möchte mit dem Vorurteil aufräumen, dass gute Bio-Qualität unbezahlbar ist. Bei mir gibt es mittags günstige Speisen von hoher Qualität, so kann jeder selbst mal Bio-Fleisch ausprobieren“, erklärt Quell sein Konzept. Sein Rindfleisch bezieht er übrigens zum größten Teil aus einem Biopark in Malchin in Mecklenburg-Vorpommern und das Schweinefleisch aus Neumünster in Schleswig-Holstein.

Aufgrund der gestiegenen Nachfrage

biehen jetzt auch Discounter, wie Aldi oder Lidl, Bio-Waren an. Diese tragen das staatliche Biosiegel in Form eines grünen Sechsecks mit dem Schriftzug „Bio“. Das Biosiegel soll eine artgerechte Tierhaltung garantieren – mit genug Auslauf, Fütterung mit ökologisch produziertem Futter, Verzicht auf Antibiotika oder Wachstumshormonen, kurze Schlachtwege und damit weniger Stress. Im Vergleich zu den viel genaueren Kriterien von Bioverbänden, wie Demeter und Bioland, denen die meisten Bio-Fleischer angehören, erfüllen die staatlichen Biosiegelansprüche jedoch lediglich den Mindeststandard, bei dem mehr Tiere pro Fläche erlaubt und bei der Verarbeitung Zusatzstoffe zugelassen sind. Fleischhersteller nach Kriterien der Bio-Verbände verzichten dagegen komplett auf Nitridpökelsalz, was die Qualität des Fleisches weiter erhöht und den Geschmack intensiver macht.

Wie Sie sich am Ende auch entscheiden mögen. Es ist auf jeden Fall immer gut, die regionalen Bauern und Bio-Höfe zu unterstützen. Der gute Geschmack wird Sie für Ihre Entscheidung belohnen. Und das schlechte Gewissen wegen der grausamen Behandlung der Tiere in der Massentierhaltung bräuchte Sie auch nicht mehr zu quälen.



Mittagstisch in der Bioland Fleischerei Fricke: „Bio-Qualität muss nicht unbezahlbar sein“

EXPERTENRAT ZUM THEMA SPORTGESUNDHEIT**SO VERMEIDEN SIE SPORTVERLETZUNGEN**

Sich sportlich zu betätigen fördert die Fitness und macht Spaß. Damit der Sport auch Vergnügen bleibt, sind einige einfache Maßnahmen unerlässlich:

➔ Vor jeder sportlichen Aktivität ist Dehnen und Aufwärmen ratsam, um der Verletzungsgefahr entgegenzuwirken. Der Kreislauf wird dadurch angekurbelt und die Muskulatur auf Betriebstemperatur gebracht. Außerdem sind Sehnen und Bänder dank der effektiven Vorbereitung elastischer.

➔ Achten Sie besonders bei Laufsportarten, wie Joggen, auf das richtige Schuhwerk, denn es leistet einen großen Teil der „Stoßdämpferarbeit“. Falsche Schuhe können Fuß- und Kniegelenke nachhaltig schädigen. Für die ideale Auswahl empfiehlt sich eine vorherige Laufbandanalyse.

➔ Wenn Sie sich vor der intensiven Ausübung einer Sportart aufgrund von Vorbelastungen, Übergewicht oder Gesundheitszustand unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Nach einer Beratung steht einer Belastung durch den Sport dann nichts mehr im Wege.

WAS TUN BEI SPORT-VERLETZUNGEN?**EMPFEHLENSWERTE
SOFORTMASSNAHMEN**

Ob Ballsport, Lauftreffs oder Fitness-training - das Angebot an sportlichen Aktivitäten bei sportspass ist groß und immer mehr Freizeitsportler nehmen begeistert an ihnen teil. Doch bei Überlastung oder fehlendem Aufwärmprogramm besteht das Risiko einer Sportverletzung. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Leitender Arzt der Park-Klinik Manhagen, Dr. med. Johannes Holz, erklärt, welche Sofortmaßnahmen Sie dann anwenden sollten.

KÜHLEN WIRKT WUNDER

„Bei Prellungen oder Überdehnungen ist Kälte die Maßnahme Nummer eins. Sie lindert den Schmerz und verhindert ein Anschwellen der betroffenen Stelle sowie das Auftreten von Entzündungen oder Blutergüssen. Kältepackungen und -sprays

sind rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich und sind am besten geeignet. Auch Umschläge mit kaltem Wasser können zur Kühlung verwendet werden. Es empfiehlt sich, Kältepackungen wiederholt in Abständen von etwa zehn bis fünfzehn Minuten aufzulegen. Eis sollte nicht direkt auf die Haut, sondern vorher in ein Tuch gewickelt werden.“

**ENTLASTEN SIE DIE
BETROFFENE STELLE**

„Legen Sie verletzte Beine oder Arme hoch. So können Blut und andere Flüssigkeiten, die eine Schwellung verursachen, leichter abfließen. Bei leichten Verletzungen wird dadurch ein starkes Anschwellen vermieden. Es ist ratsam, das Hochlegen bis zum vollständigen Abschwellen der betroffenen Stelle durchzuführen.“

LEGEN SIE EINE PAUSE EIN

„Im Falle einer Verletzung die Zähne zusammenzubeißen und einfach weiterzumachen ist nicht ratsam. Der verletzte Körperteil sollte ruhig gestellt werden, denn meist wird das Ausmaß der Verletzung erst nach einiger Zeit deutlich. Erst wenn im Ruhezustand Schmerzfreiheit besteht, darf wieder eine Belastung erfolgen.“

**VERLETZUNGEN NICHT
UNTERSCHÄTZEN**

„Nach der Durchführung dieser Sofortmaßnahmen sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden, um schwerwiegende Verletzungen auszuschließen. Dies ist besonders zu beachten, wenn die Beschwerden auch nach einigen Stunden nicht abklingen oder der Schmerz zunimmt.“

**NACH KNIEVERLETZUNGEN
SCHNELL WIEDER MOBIL**

Laufen, Springen, Beugen - das größte Gelenk des Menschen, das Knie, wird beim Sport stärker beansprucht als andere Gelenke, denn es muss je nach Sportart das Drei- bis Fünffache unseres Körpergewichts tragen. Also: auch wenn man



manchmal lieber gleich durchstarten möchte, ein Aufwärmprogramm vor Trainingsbeginn ist wichtig! Werden Bänder und Sehnen vorher nicht gedehnt und bei kniebelastenden Sportarten wie Step Aerobic, Basketball oder Volleyball durch Beuge- und Drehbewegungen ruckartig beansprucht, steigt die Verletzungsgefahr. Zu den häufigsten Knieverletzungen zählt der Kreuzbandriss. Oft ist dabei das vordere Kreuzband betroffen. Zusammen mit dem hinteren Kreuzband gewährleistet es die Stabilität des Knies und somit einen gleichmäßigen Bewegungsablauf. Auch Verletzungen am Meniskus, einem scheibenförmigen Knorpel im Kniegelenk, kommen

beim Sport häufig vor. „Knieverletzungen betreffen nicht nur Profis. Auch immer mehr Freizeitsportler müssen an Kreuzband und Meniskus behandelt werden“, weiß Dr. med. Carsten Lütten, Leitender Arzt der Park-Klinik Manhagen. Doch zunächst muss festgestellt werden, ob es sich tatsächlich um eine schwerwiegende Knieverletzung handelt. „Erst wenn konservative Maßnahmen ausgeschöpft sind, beraten wir über die weiteren Schritte“, erklärt der Gelenk-Spezialist. Besonders bei jüngeren Patienten und Sportlern empfiehlt sich häufig ein zeitnaher, operativer Eingriff, denn „das Risiko späterer Bewegungseinschränkungen ist gemindert, weitere

Gelenkstrukturen bleiben intakt und langfristige Schäden werden vermieden“, ergänzt der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Dr. med. Ansgar Ilg. Innovative, kurze OP-Verfahren ermöglichen es den Betroffenen, schnell wieder aktiv zu sein. „Dank eines arthroskopischen, d.h. gelenk- und gewebeschonenden Eingriffs sind Patienten nach kurzer Zeit wieder mobil“, erklärt Dr. Ilg. „In der ersten Zeit nach der Operation wird das Knie eher passiv bewegt, doch schon nach vier bis sechs Wochen ist eine Vollbelastung möglich. Die Ausübung von Sport, wie beispielsweise Joggen, ist nach wenigen Monaten wieder empfehlenswert“, so Ilg.

ÜBER DIE AUTOREN



Dr. med. Johannes Holz



Dr. med. Ansgar Ilg



Dr. med. Carsten Lütten

Dr. Carsten Lütten und Dr. Johannes Holz, Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie und Mannschaftsärzte des FC St. Pauli, führen gemeinsam mit Dr. Ansgar Ilg, ebenfalls Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, das OrthoCentrum in Hamburg. Darüber hinaus sind sie Leitende Ärzte der Park-Klinik Manhagen. Die Klinik in Großhansdorf bei Hamburg ist spezialisiert auf die Behandlung von Knie-, Hüft- und Schultergelenken. www.orthocentrum-hamburg.de, www.manhagen.de

HAMBURGER HERBST-HIGHLIGHTS

Draußen wird es wieder kalt, trist und grau. Doch das ist kein Grund für Trübsal, denn unsere Stadt hat auch im Herbst und Winter eine bunte Kulturlandschaft zu bieten. Ob nun Musik, Literatur, Theater oder Film – für jeden ist etwas dabei. Hier haben wir wieder einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie die kalte Jahreszeit mit viel Spaß und guter Laune überstehen können.



Mal komisch, mal traurig:
Slam Poetry in der Laeiszhalle

LITERATUR LIVE ERLEBEN

Bei dem aktuellen Wetter werden ein gutes Buch, ein Tee und die heimische Couch erst richtig attraktiv. Hier haben wir drei Tipps, wie Sie Literatur mal ganz anders erleben können: Live, in Farbe und mit vielen anderen zusammen. Ein Schuss Verrücktheit ist hier nicht ausgeschlossen.

SLAM 2011

Bei Poetry Slams stellen die Goethes und Schillers der Gegenwart ihre Texte vor. Diesen Herbst haben sie die Stadt fest im Griff: Etwa 300 Teilnehmer kommen zu den deutschsprachigen Poetry Slam Meisterschaften nach Hamburg. In Kneipen, Clubs und Theatern wie zum Beispiel dem Molotow oder dem Haus 73 stellen sie fünf Tage lang ihr Talent unter Beweis – und die Stadt auf den Kopf. Am 22. Oktober ist es dann schließlich so weit: In der o2-World kommt es beim Finale zum großen Showdown zwischen den Besten der Besten. Bei allen Terminen sorgt ein umfangreiches Rahmenprogramm, unter anderem ein Rap Slam, für jede Menge Abwechslung.

**18.-22.10. versch. Orte und Zeiten,
ab 6,50 €, Rahmenprogramm frei,
W: slam2011.de**

➔ CASH FOR BUKOWSKI

Seine Sprache ist direkt, er schreckt vor keinem menschlichen Abgrund zurück: Schriftsteller und Dichter Charles Bukowski. Dabei schwanken seine Texte stets zwischen Melancholie, Selbstironie und feinsten Satire. Allein daraus könnte man schon eine Inszenierung gestalten – doch der Theatergruppe „The Slow“ reicht das nicht: Sie komplettieren Bukowskis Worte mit bekannten Songs von Country-Legende Johnny Cash, so dass sich insgesamt eine außergewöhnliche Mischung aus Lesung, Konzert und Theater ergibt. Diese sehens- und vor allem erlebenswerte Show läuft nun schon eine ganze Weile im monsun theater in Ottensen und erfreut sich jedes Mal großer Beliebtheit.

8.10., 4.11. (u.a.), monsun theater, Friedensallee 20 (Ottensen), 20 h, ab 15,55 €, ermäßigt ab 12,80 €
W: monsuntheater.de

FILME GÜNSTIG SEHEN

Der Hamburger Filmherbst hat in diesem Jahr einiges zu bieten. Auch und gerade abseits der großen Kinos gibt es wieder viele Veranstaltungen für Fans der bewegten und bewegenden Bilder.

➔ „ABGEDREHT“ – HAMBURGS JUNGER FILM



Filme gehören auf die Leinwand! Dass sie dort auch landen, dafür sorgt auch in diesem Jahr wieder das Hamburger Nachwuchsfilmfestival „abgedreht“. Bereits zum 23. Mal präsentieren und diskutieren dabei junge Talente aus

Hamburg und Umgebung ihre neuesten Kurzfilme aller Art. Auch Fatih Akin hat hier schon teilgenommen und ist heute bekannt für Meisterwerke wie „Kebab Connection“ oder „Soul Kitchen“. Wenn Sie unter 27 Jahre alt sind und mit Ihrem Film dabei sein wollen, können Sie ihn noch bis zum 4. Oktober einreichen – und später vielleicht einen der Preise mit nach Hause nehmen.

9.-10.12., Metropolis Kino, Steindamm 52-54 (St. Georg), unterschiedliche Zeiten, 4 €, ermäßigt 2 €, W: abgedreht-hamburg.de

➔ OV-SNEAK IM STREITS



Wer Filme liebt, der geht ins Kino. Wer Filme so schnell wie möglich und am besten vor allen anderen sehen möchte, der geht montags ins Streits. Denn dann gibt es dort die neuesten Streifen in der englischen Originalfassung zu sehen – meist auch schon lange vor dem offiziellen Kinostart in Deutschland. Doch welchen Film Sie dann tatsächlich sehen werden, das bleibt bis zur letzten Minute eine Überraschung – gerade für „Neulinge“ nicht die Einzige an diesem Abend. Denn das hier ist kein normaler Kinobesuch, sondern ein richtiges Event, das viele von Ihnen vielleicht auch noch aus dem Grindel-Kino kennen, wo es bis zu dessen Schließung stattfand. Zu den Highlights gehören mit Sicherheit die stets gelungene Moderation sowie das Tippspiel mit Live-Verlosung vorweg.

Jeden Montag, Streits Filmtheater, Jungfernstieg 38 (Altstadt), 20.30 h, 5, 50 €
W: mysneak.de



www.elbe-erlebnistoerns.de

Tel.: 040-219 46 27
St. Pauli Landungsbrücken
Brücke 2



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

Exklusiv bei uns:



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



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

Info-Hotline: 040-219 46 27



Die „Zuckerschweinchen“ sorgen mit Improvisationstheater für stets gute Stimmung

➔ IMPROVISATIONS-THEATER

Beim Improvisationstheater der „Zuckerschweinchen“ gilt das Motto: „Ihre Ideen sind unser Gesetz“. Was auch immer die Zuschauer als Thema der nächsten Szene vorschlagen, es wird gespielt. So wird das Fools-garden jeden ersten Donnerstag im Monat zur etwas anderen Theaterbühne. Dabei entstehen ganz spontan Geschichten, die bei Publikum und Schauspielern gleichermaßen für Belustigung und gute Stimmung sorgen.

Jeden ersten Donnerstag im Monat, Fools-garden, Lerchenstraße 113 (Schanze), 20.30 h, 5 €, W: zuckerschweinchen.de

BÜHNE NEU ENTDECKEN

Auf Hamburgs Bühnen tut sich nach der Sommerpause wieder einiges. Viele Theater starten mit frischem Programm in die neue Saison. Doch es muss nicht immer die ganz große Bühne sein, um zu begeistern – wie unsere folgenden Tipps zeigen.

➔ COMEDY CLUB

Um sich vom Hamburger Herbst nicht die Laune verderben zu lassen, braucht man manchmal sehr viel Humor. Wenn Sie Ihre Lachmuskeln dafür noch einmal richtig trainieren wollen, sind Sie beim Comedyclub im Stellwerk an der richtigen Adresse. Denn hier präsentiert der ehemalige Hamburg1-Moderator Thorsten Bär jeden ersten Donnerstag im Monat zwei mehr oder wenige bekannte Comedians aller Couleur. So war zum Beispiel auch schon „Der Wollli“ zu Gast, der bereits beim RTL Supertalent im Viertelfinale stand. Für eine Menge Lacher und vielleicht sogar den ein oder anderen „Lachmuskelskater“ wird hier also auch in der kalten Jahreszeit ausreichend gesorgt.

Jeden ersten Donnerstag im Monat, Jazzclub im Stellwerk Hamburg, Hannoversche Straße 85 (Harburg), 20.30 h, 10 €, für Studenten 5 €, W: stellwerk-hamburg.de

➔ OPEN STAGE

Wenn Sie sich nicht entscheiden können oder wollen, ob Sie lieber zu einem Konzert, einem Theaterstück oder einer Lesung gehen möchten, dann ist die Open Stage im Bürgerhaus in Altona genau das Richtige. Denn hier bekommt man an einem einzigen Abend fünf Nachwuchskünstler zu sehen, von Comedy über Tanz bis hin zu Musik oder auch Zirkus. Fast alles was schon einmal dabei. Jeder Act hat eine halbe Stunde, um sich und sein Programm zu präsentieren, völlig frei von jeglichen Vorgaben. Denn es geht nicht um einen Wettbewerb, sondern einzig und allein um den Spaß an der Freude – und zwar bei allen Beteiligten, denn hier gleicht kein Abend dem anderen.

Jeden ersten Mittwoch im Monat, Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3 (Altona), 20 h, 7 €, ermäßigt 5 €, W: theaterclub-hamburg.de

LIVE-MUSIK GENIEßEN

Die Zeit der Festivals und Open-Air-Konzerte neigt sich dem Ende zu. Trotzdem ist musikalisch weiterhin viel los in der Stadt. Ob nun Klassik, Jazz oder etwas völlig anderes, fast überall ist noch die ein oder andere neue Entdeckung zu machen.

➔ BAND OF THE WEEK

Jede Woche eine andere Band sehen und dabei echte Geheimtipps entdecken: Das bietet die Konzertabendreihe „Band of the Week“ im Grünen Jäger nun schon seit geraumer Zeit. Immer mittwochs bekommen hier eher unbekannte Bands die Möglichkeit, sich einem größeren Publikum zu präsentieren. Egal ob Indie oder Electro, im Mittelpunkt steht vor allem die künstlerische Freiheit. Jeder, der eine eigene Band und Lust auf einen Live-Auftritt vor tollem Publikum hat, kann sich bewerben.

Jeden Mittwoch, Grüner Jäger, Neuer Pferdemarkt 36 (St. Pauli), 20 h, Eintritt frei, W: gruener-jaeger-stpauli.de

➤ JAZZ SESSION

Live-Musik wird hier großgeschrieben – im wahrsten Sinne des Wortes: Im Music Club LIVE in Eimsbüttel gibt es so gut wie jeden Tag Konzerte und Sessions. So findet an jedem zweiten Dienstag im Monat eine Jazz Session statt, frei nach dem Motto: Der Jazz ist tot, es lebe der Jazz! Alle Musiker, die das anspricht, haben an diesem Abend die Bühne für sich. Das Beste jedoch ist: das alles können Sie bei freiem Eintritt genießen!

Jeden zweiten Dienstag im Monat, Music Club LIVE, Fruchthalles 36 (Eimsbüttel), 21 h, Eintritt frei, W: music-club-live.de

➤ LUNCHKONZERTE

Wenn Sie gerne eine etwas andere Mittagspause erleben und sich zu guter Musik entspannen möchten, dann statten Sie doch mal der Handelskammer einen Besuch ab. Hier gibt es an jeweils einem Donnerstag im Monat die „Lunchkonzerte“ zu hören. Klassische Musik inmitten der lauten City, das hat mittlerweile Tradition: Seit etwa zehn Jahren finden die halbstündigen Konzerte in den Börsenarkaden nun schon statt. Ob Barock oder Moderne, die Musiker des Hamburger Kammerkunstvereins und der Hamburger Symphoniker wissen immer wieder zu begeistern. Auch Musiker aus anderen Städten sind hier oft zu Gast und verzaubern das Publikum.

13.10., 17.11., 15.12., 3.1., 26.1., 16.2.
Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1
(Alstadt), 12.30 Uhr, Eintritt frei, W: kammerkunst.de



Das „Theater für Kinder“ – beglückt seit über 40 Jahren kleine Kinder in Altona

KULTUR FÜR KINDER

Mit den Kindern ins Theater oder zum Konzert, das ist oft eher anstrengend. Doch dass Kultur Kindern auch Spaß machen kann, zeigen unsere folgenden Tipps.

➤ THEATER FÜR KINDER

Hier werden von jeher kindgerecht aufbereitete Theaterstücke, Opern und Musicals gezeigt. So werden in nächster Zeit zum Beispiel die Jazzoper „Vom Fischer und seiner Frau“, das Musical „Kleiner Dodo, was spielst du?“ und das Märchen „1001 Nacht“ gespielt. Dabei werden neue Welten erschaffen, die nicht nur bei den kleinen Zuschauer-

ern immer wieder für Überraschungen sorgen.

Theater für Kinder, Max-Brauer-Allee 76
(Altona), verschiedene Spielzeiten, ab 8 Euro,
W: theater-fuer-kinder.de

➤ KINDERKINO

Zwar sind Animationsfilme à la „Cars“ zur Zeit ganz groß im Kino, doch wohin sind die ganzen „typischen“ Kinderfilme verschwunden? Wer sich das fragt, der ist im Abaton-Kino im Grindelhof genau richtig. Seit 1985 werden jeden Tag genau solche Filme gezeigt: Abenteuer, Pferde und ganz viel Spaß.

Jeden Tag, Abaton-Kino, Allendeplatz 3 (Rotherbaum), 15 h, ab 4 Euro, W: abaton.de

Individuelle Partnervermittlung 2.0

Wir begleiten Sie bei Ihrem Online-Dating und machen Sie fit für den ersten Kontakt.

- * Auswahl der für Sie passenden Onlinemedien
- * Optimierung Ihres Online-Profiles
- * Tipps und Hilfe für den Erstkontakt



Vorteil für sportspab-Mitglieder:
Die ersten 25 Interessenten erhalten **30% Rabatt**
auf die Profilerstellung für eine Internet-Singlebörse!

SPORTSPAß-STUDENTIN TINA

Text:
Carolin Janssen„SPORTSPAß –
DAS BIN ICH“

Sie verkörpert das, wofür auch sportspaß steht: Engagement, Sportlichkeit und Teamgeist. Energiebündel **Tina Goretzka** (25) macht zurzeit bei sportspaß ein duales Studium in Fitnessökonomie. Dass sie dadurch nicht viel Freizeit hat, macht ihr nichts aus.

Großer Schreibtisch – kleine Frau. Tina Goretzka ist körperlich nicht die Größte. Doch hinter ihrem Schreibtisch in der sportspaß Verwaltung am Berliner Tor sieht sie alles andere als verloren aus. Schnelle Arbeitsabläufe, selbstsicheres Auftreten, stets ein Lächeln auf den Lippen und eine schlagfertige Antwort bereit – so kennen sie ihre

Kollegen und die Mitglieder.

Tina ist nun schon seit zweieinhalb Jahren als duale Studentin bei sportspaß tätig. Sie arbeitet in der Verwaltung und Organisation der Center. Hier regelt sie den täglichen Ablauf, organisiert die unterschiedlichen Trainerschichten, kümmert sich um die Kurspläne und plant anfallen-

de Events. „Mir gefällt die Vielseitigkeit des Berufes sehr“, erklärt Tina. „Es gibt stets etwas Neues zu erleben. Die Trainerschichten ändern sich zum Beispiel fast täglich. Da muss schnell Ersatz gefunden werden, schließlich haben wir ein Programm einzuhalten.“ Außerdem unterrichtet Tina selbst ein- bis zweimal die Woche Basiskurse. Beim Bauch-Beine-Rücken-Po, Rückenfit, Workout und Cardio-Step kommen nicht nur die Mitglieder, sondern auch sie selbst mächtig ins Schwitzen. Hierfür hat sie extra die DTB Group-Fitness-Ausbildung gemacht, die sportspaß für alle angehenden Kurstrainer anbietet.

„Wenn ich eins nicht mag, dann ist es Langeweile und Stillstand!“

um gelehrt. Nur alle paar Monate müssen die Studenten für einige Tage an einer Präsenzphase vor Ort teilnehmen. Um den Lernerfolg zu messen, wird am Ende jeder Phase stets eine Klausur geschrieben. Momentan liegt ihre ganze Konzentration aber auf ihrer Bachelor-Arbeit zum Thema „Schwangere Frauen in der Fitness- und Gesundheitsbranche“. Darin entwickelt sie ein Sportkonzept für Schwangere. Es soll unterschiedliche Übungen enthalten, die Frauen in den verschiedenen Monaten ihrer Schwangerschaft ausführen können.

Obwohl solch ein duales Studium sehr zeitaufwendig und anstrengend ist, hat Tina genau diese Mischung aus Studium und Arbeit gesucht. Denn klassisch studieren wollte sie eigentlich nie. Nach ihrem Abi auf einem Wirtschaftsgymnasium machte sie eine Ausbildung zur Industriekauffrau. „Das war absolut nichts für mich. Das habe ich schon nach kurzer Zeit gemerkt. Bereits im ersten Ausbildungsjahr habe ich mich über andere Möglichkeiten informiert. Im Ausland zu arbeiten reizte mich auch sehr. Ich wollte einfach mehr sehen, mehr gefordert werden. Also entschied ich mich für die Urlaubs-Animation“, erklärt sie. „Ich nahm dann einfach an einem Wochenend-Workshop für angehende Animatoure teil und bekam auch direkt ein Angebot von alltours. Also machte ich noch schnell meinen Abschluss als Industriekauffrau und flog dann nach Teneriffa. Dort arbeitete ich vier Monate als Animateurin.“ Zurück in Deutschland wollte Tina ihre gewonnenen Eindrücke in einem Beruf verwirklichen. Ein Job, der sowohl

Organisation als auch viel Bewegung beinhaltet, musste also her. Da kam das duale Studium bei sportspaß gerade recht.

Tagsüber im Büro arbeiten, abends für das Studium lernen, nebenbei eine Bachelorarbeit schreiben und trotzdem stets ein offenes Ohr für Freunde und Familie haben – was für viele unmöglich klingt, ist für Tina ganz normal geworden. Die quirlige Blondine aus Allermöhe liebt die Abwechslung. „Das ist genau das Richtige für mich! Wenn ich eins nicht mag, dann ist es Langeweile und Stillstand“, so das 1,60 Meter-Energiebündel. Auch privat ist sie sportlich vielseitig interessiert. Bereits seit ihrer Kindheit fährt sie regelmäßig mit der ganzen Familie zum Skifahren nach Italien, läuft Inliner und geht joggen. Zwei- bis dreimal Sport in der Woche ist Pflicht bei ihr. Beruflich etwas anderes als momentan zu machen, kann und will Tina sich gar nicht mehr vorstellen. „Ich habe genau das gefunden, was perfekt zu mir passt. sportspaß – das bin einfach ich“, sagt sie lächelnd und stürzt sich wieder in die Arbeit.

„In meinem Studium gehen wir sehr intensiv auf das Training an den Geräten ein, doch das reicht für eine aktive Umsetzung leider nicht aus“, erklärt sie. Da Tina unbedingt auch selbst Unterricht geben wollte, nahm sie die zusätzliche Belastung durch die Group-Fitness-Ausbildung gerne in Kauf. „Mir macht die regelmäßige Bewegung Spaß. Das ist eine gute Ablenkung vom Sitzen tagsüber und Lernen abends.“

Tina studiert Fitness-Ökonomie an der deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Hier wird über ein Fernstudium



KANN MAN HOHE MIETEN UMGEHEN?

Text: Michelle Ostwald

GÜNSTIG WOHNEN IN HAMBURG

Hamburgs Einwohnerzahl ist in den letzten zehn Jahren um etwa 55.000 gestiegen und auch in Zukunft soll die Hansestadt wachsen. Viele ältere Menschen leben in für Sie viel zu großen, aber günstigen Wohnungen, während junge Leute und Familien sich um bezahlbaren Wohnraum schlagen.

Umzugswillige sollten sich auf eine mehmonatige Jagd mit Massenbesichtigungen einstellen und mit weiter ansteigenden Mieten rechnen. „Die Vermieter machen sich die missliche Lage zunutze und können die Mietpreise fast beliebig in die Höhe treiben“, so Dr. Eckard Pahlke, Vorsitzender des Mietvereins zu Hamburg. „In der Zeitung findet man kaum noch Angebote unter elf Euro pro Quadratmeter.“ Hamburg liegt vier Euro über dem bundesweiten Durchschnitt und belegt damit nach München Platz zwei der höchsten Mietpreise in Deutschland.

ERSTE LICHTBLICKE

Der Hamburger Senat hat das Problem anscheinend endlich erkannt. Am 5. Juli wurde der „Vertrag für Hamburg“ zwischen dem Senat und den sieben Bezirken geschlossen. Der Vertrag soll den Wohnungsbau erheblich vorantreiben. Frank Krippner von der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt sieht den Vertrag als Fortschritt: „Mit dem Vertrag für Hamburg verfolgen Senat und Bezirke endlich dasselbe Ziel. Es sollen 6000 Wohnungsbaugenehmigungen im Jahr erteilt werden.“ Wie realistisch dieser Vorsatz ist, wird sich noch zeigen. Im vergangenen Jahr wurden etwa 3000 neue Wohnungen gebaut. Anfang nächsten Jahres soll unter anderem der Baubeginn für das Projekt „Mitte Altona“ erfolgen. Die Deutsche Bahn plant später eine Verlagerung der Fernbahn vom Altonaer Bahnhof zur S-Bahn Station Diefsteich. Eine Fläche von 75



Das Schanzenviertel hat sich zum teuren Pflaster entwickelt!

Hektar soll dadurch zu Wohnraum und Grünflächen umgewandelt werden. Das Projekt wird Hamburgs zweitgrößte Baustelle nach der HafenCity werden.

GÜNSTIGES WOHNEN – NUR EIN TRAUM?

Die Bemühungen des Senats sind ein Anfang in die richtige Richtung und werden die Wohnraumsituation hoffentlich auf lange Sicht verbessern. Wer aber jetzt eine Wohnung sucht, braucht Möglichkeiten, die direkt weiterhelfen. Haushalte, deren Einkommen unter einer bestimmten Grenze liegt, können den Wohnberechtigungsschein (ehemals „Paragraph-5-Schein“) beim Bezirksamt beantragen. Einpersonenhaushalte dürfen, nach Abzug verschiedener Pauschalen, nicht mehr als 12.000 Euro, Zweipersonenhaushalte nicht mehr als 18.000 Euro jährlich verdienen. In Hamburg dürfen Sie die Grenze allerdings um bis zu 30 Prozent überschreiten, wenn Sie eine mit staatlichen Geldern geförderte Wohnung beziehen. Da diese besonders knapp sind, muss allerdings mit vielen Mitbewerbern gerechnet werden. Wohnungsbaugenossenschaften stellen eine weitere preiswerte Möglichkeit des Wohnens dar. Mitgliedschaften hängen nicht von einem niedrigen Einkommen ab und können von jedem beantragt werden. Hier erwirbt man verzinste Genossenschaftsanteile, die anders als bei einer Maklercourtage im Falle eines Austritts aus der Genossenschaft zurückgezahlt werden. Jedes Mitglied wird also zum Gemeindschaftseigentümer.

Die Vorteile: lebenslanges

Wohnrecht und dauerhaft niedrige Mietpreise. Eine schnelle Vermittlung hängt hingegen von den Ansprüchen des Bewerbers ab. „Wer hinsichtlich Lage und Wohnungsgröße flexibel ist, hat größere Chancen“, sagt Daniel Kirsch, Vorstandsvorsitzender der Hanseatischen Baugenossenschaft Hamburg.

DIE ETWAS ANDERE ART DES WOHNENS

Auch Wohngemeinschaften können eine kostengünstige Option sein. Neben den typischen Studenten-WGs werden zunehmend sogenannte „Wohnprojekte“ gegründet. Jede beliebige Gruppe kann ein solches Projekt entwickeln und nach eigenen Vorstellungen verwirklichen. „Oft gründen alleinstehende Menschen ab 50 Jahren ein Wohnprojekt“, so Ingeborg Dahmann, stellvertretende Vorsitzende des Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V. (FGW). „Zwei ältere Damen könnten sich zum Beispiel zusammenschließen und nach weiteren Interessenten suchen. Es ist möglich, dass alleinerziehende Mütter oder eine junge Familie dem neuen Projekt beitreten. Besonders so eine generationsgemischte Gruppe profitiert von der gegenseitigen Unterstützung, beispielsweise beim Einkauf oder bei der Kinderbetreuung.“ Das FGW bietet unter anderem eine Finanz- und Rechtsberatung an und betreut neue Projekte durch Regionalstellen vor Ort (s. Infokasten).

Überhöhte Mietpreise sind und bleiben in Hamburg ein großes Problem. Solange also die Ziele des Senats nicht wirklich umgesetzt werden, bleibt die Wohnraumkrise bestehen.



3 FRAGEN AN...

FRANK KRIPPNER
**BEHÖRDE FÜR STADT-
ENTWICKLUNG UND
UMWELT**

➔ Welche Fortschritte bringt der „Vertrag für Hamburg“?

Mit dem „Vertrag für Hamburg“ wird vom Senat und von den sieben Bezirken zum ersten Mal dasselbe Ziel verfolgt. Das Ziel ist es, so schnell wie möglich 6000 Wohnungsbaugenehmigungen im Jahr zu realisieren. Unser nächstes Projekt ist das „Bündnis für Wohnen Hamburg“. Hierzu führt die BSU derzeit Gespräche mit dem Senat und mit der Wohnungs- und Immobilienwirtschaft. Dieses Bündnis soll garantieren, dass die erteilten Wohnungsbaugenehmigungen möglichst schnell umgesetzt werden.

➔ Wie schnell soll das Ziel von 6000 neuen Wohnungen pro Jahr erreicht werden? Wieso wurde nicht schon vorher für mehr Wohnraum gesorgt?

Die Bezirke haben die Auflage, uns regelmäßig die erteilten Baugenehmigungen zu melden. So haben wir einen Gesamtüberblick und können bei Bedarf an den richtigen Stellen Druck machen. Wie lange es genau dauern wird, unser Ziel umzusetzen, lässt sich so nicht sagen. Spätestens soll dies natürlich zum Ende der Legislaturperiode geschehen. Das Problem der Wohnraumsituation ist uns natürlich schon lange bekannt. Die Bauvorhaben waren allerdings begrenzt, da in vielen Gebieten und insbesondere in der Innenstadt noch das alte Baurecht galt. Dieses Recht verbot das Wohnen in dem sogenannten „Geschäftsgebiet“.

➔ Sind die geplanten Wohnungen auch für einen Normalverdiener erschwinglich?

Der Vertrag sieht vor, dass 30 Prozent der 6000 Wohnungen, also ungefähr 2000, von öffentlichen Geldern mitfinanziert werden. Das heißt, dass diese Wohnungen insbesondere für Haushalte mit mittlerem oder geringem Einkommen gebaut werden sollen. Wir müssen endlich dort Wohnungen bauen, wo sie am dringendsten gebraucht werden.

Hamburger Wohnungsbaugenossenschaften: www.hamburgerwohonline.de
SAGA-GWG: Städtischer Wohnungsbau: www.saga.de
Wohnberechtigungsschein: www.wohnberechtigungsschein.net
Alternative Wohnmöglichkeiten: www.neue-wohnformen.de, www.fgwa.de
Projekt „Mitte Altona“: www.hamburg.de/mitte-altona/

HEIMWERKEN

STOLZE STUBEN- HOCKER

Adieu Sommer! Die Tage werden kürzer, das Wetter zeigt sich unbeständig. Somit verbringen wir wieder mehr Zeit in unseren vier Wänden – und genießen es! Denn dort kann es dank ganz einfach selbst hergestellter Accessoires richtig gemütlich sein. Das Sofa kuschelig bestücken, schönes Licht kreieren und die Seele baumeln lassen, das sind die schönen Seiten des Winters

Text: Kerstin Birks



EIN WINDLICHT BASTELN

Eine Kerze anzuzünden ist die einfachste Möglichkeit, um ein behagliches Ambiente zu schaffen. Um dabei auf Nummer sicher zu gehen, ist ein Windlicht die beste Variante. Und die sind ganz einfach selbst herzustellen.

Zwei gleiche Teile Transparentpapier zuschneiden und je nach Geschmack verzieren: Motive auslochen, ein- oder mehrfarbig bemalen, bunte Bänder aufkleben, Sprüche draufschreiben und so weiter. Dann die beiden Teile mit ihren Innenseiten aufeinanderlegen und seitlich von oben nach unten mehrfach lochen. Schnur durchfädeln und zur Schleife binden. Fertig! Nun eine Kerze in ein passendes Glas tun und die Transparentpapierhülle darüber stülpen. Auch sehr schön: Ein Glas mit Gewinde nehmen, mit etwas Vogelsand, Kaffeebohnen oder Duftpotporrie füllen. Das Glas unterhalb des Gewindes mit Bändern umwickeln und zur Schleife binden, Kerze entzünden und hineinsetzen. Wer ein Fable für Blumen hat, kann eine dicke Kerze auch in Wasser stellen und dorthinein frische Blüten geben, das bringt Farbe auf den Tisch!



EINE KISSENHÜLLE NÄHEN

Kissen laden zum Einkuscheln ein und verschönern sofort jedes Zimmer. Besonders individuell wird es mit selbstgenähten Kissenhüllen. Dabei ist jedes Format, für das es ein Füllkissen gibt, möglich.

Den gewünschten Stoff auf links legen und in der Breite des Füllkissens zuschneiden, dabei an jedem Ende drei Zentimeter Nahtzugabe einrechnen. Die Länge wird so gewählt, dass der fertige Kissenbezug auf der Rückseite gut 20 Zentimeter überlappt. Auch hierbei die jeweils drei Zentimeter Nahtzugabe bedenken. Nun die Stoffenden der Breite umnähen und den Stoff so übereinander legen, wie der Kissenbezug sein soll. Die Seiten feststecken und zusammennähen.

Kissenhülle auf rechts drehen und das Füllkissen hineintun. Fertig! Bei der Gestaltung der Hülle sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: Borten aufnähen, Bilder aufbügeln, besticken, bemalen oder mehrere Stoffe zusammennähen. Die Hauptsache ist, Ihnen gefällt es.

Eine Idee für das harmonische Gesamtbild: Etwas mehr Stoff kaufen, auf einen Rahmen oder eine Holzplatte tackern und als Bild aufhängen.

EINE FOTOLEISTE BASTELN

Verkürzen Sie die Wartezeit auf den nächsten Sommer doch, indem Sie Ihre Urlaubsbilder schön in Szene zu setzen.

Im Baumarkt haben Sie die Auswahl aus vielen Leisten mit U-Profil. Diese können Sie ganz einfach auf die gewünschte Länge zurechtsägen und danach an den Kanten die überschüssigen Grate abschleifen. Mit Powerstrips werden die Leisten ganz einfach an der Wand befestigt. Nun brauchen Sie nur noch Ihre schönsten Urlaubsbilder ausdrucken und in das U stellen, fertig!



Lust auf mehr selbstgemachtes Design?
Das Internet ist voller guter Ideen:
www.brigitte.de/wohnen/selbermachen
www.naehen-schneidern.de/naehanleitungen
www.selbst.de

10% Rabatt für
sportspaß-Mitglieder!



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

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

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

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

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





ALS MITGLIED DIREKT SPAREN

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

SPORTARTIKEL: 10 PROZENT ERMÄSSIGUNG

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

OPTIKER KRAUSE: 15 PROZENT RABATT

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

LICHTBLICK: 5 MONATSBEITRÄGE FÜR MITGLIEDER

Der Ökostromanbieter Lichtblick zahlt für Neukunden, die Mitglied bei sportspaß sind, den sportspaß-Grundbeitrag für 5 Monate. Das sind derzeit 42,50 Euro!

BIANCO FOOTWEAR – 10% RABATT

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

STAR CAR

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

15% BEI JUWELIER HEINECKE

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

REISEN: RAINBOW TOURS – 10 PROZENT GÜNSTIGER

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

DAN-CENTER

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

LASCANA – DESSOUS 10% GÜNSTIGER

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

VTF-AKTIVPROGRAMM 10% RABATT

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

SEA LIFE TIMMENDORF – 2 FÜR 1

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

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



TOLLE RABATTE

FÜR SIE UND IHRE GANZE FAMILIE!

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



IHRE VORTEILE IM INTERNET

Hier sehen Sie eine Auswahl aus dem umfangreichen Sparangebot.

AUTOS

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

UHREN UND SCHMUCK BIS ZU 20 % RABATT

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

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

bei vielen bekannten Marken, Shops und Outlet-Labels.

PAUSCHAL- U. LAST MINUTE-REISEN

von über 120 Veranstaltern (z. B. TUI, Alltours, Neckermann, Thomas Cook, Airtours, Tjaereborg etc.) mit 4 % Rückvergütung 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 Fahren mit bis zu 7 % Ermäßigung.

FERIENHÄUSER

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

HOTELS

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

VERSANDHÄUSER

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

SPARTURBO-PORTAL

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

RABATT AUF DEN RABATT

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

KIND & SPIELZEUG

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



01



01



03

DAS WAR LOS

...bei sportspaß in 2011: Reisen,
Touren, Partys, Kinderfeste! Hier
ein kleiner Rückblick!!!

01: sportspaß Party am
10. September im Edelfettwerk

02: Skireise nach Engelberg vom
12.-19. März 2011

03: sportspaß Tanzparty am
26. Februar im Edelfettwerk

04: sportspaß „trifft sich Party“ am
17. September im Likedeeler



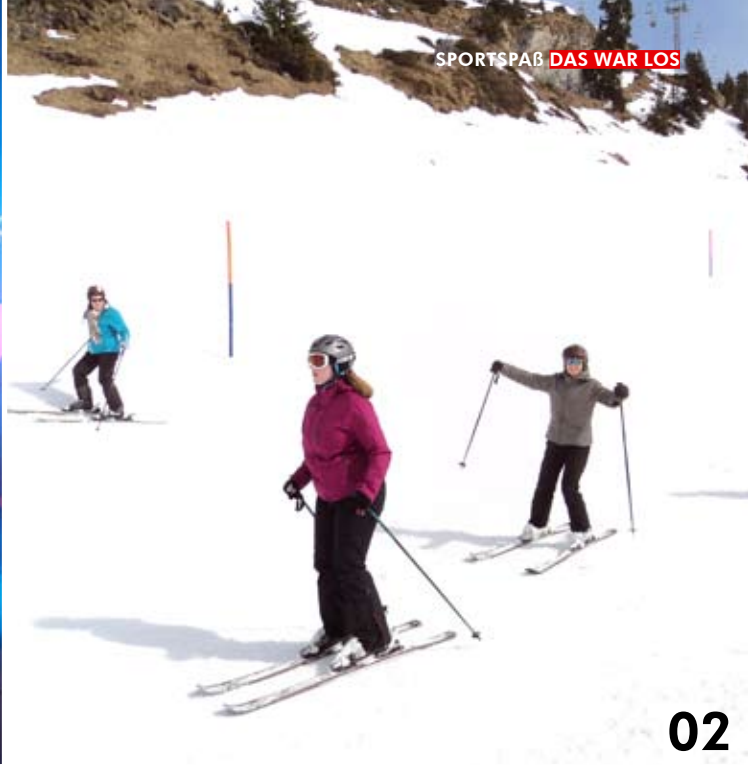
04



05



01



02

05: Langes Wanderwochenende vom 18.-21. August in Braunlage

06: sportspaß Reise vom 5.-12. Juli nach Mallorca

07: Kinderfest laut und luise am 19. Juni in Planten un Blumen

08: sportspaß-Sportparty am 17. Juni im Center Berliner Tor



07



08



06



06

AN ALLE MITGLIEDER EINLADUNG ZUR MITGLIEDER-VERSAMMLUNG

Liebe sportspaß-Mitglieder,

wir möchten Sie zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Montag, den 28.11.2011, um 18.00 Uhr, im Sportcenter Möllner Landstraße 8, 22111 Hamburg, stattfinden wird.

➤ TAGESORDNUNG

- Bericht des Vorstands
- Rechnungsbericht und Bericht der Kassenprüfer
- Entlastung des Vorstands
- Wahlen – gewählt werden die/der 1. Vorsitzende und die/der 3. Vorsitzende. Vorschläge der Mitglieder müssen lt. Satzung mindestens 14 Tage vor der Versammlung, gerichtet an den Vorstand, am Sitz des Vereins eingegangen sein. Die/Der 3. Vorsitzende wird auf Vorschlag der letzten vor der Mitgliederversammlung stattfindenden Trainer versammlung gewählt.
- Anträge
- Sonstiges

Nachfolgend finden Sie die Anträge der Mitglieder, die bis zum Schluss der Antragsfrist am 07.09.11 gestellt worden sind, sowie die Anträge des Vorstands.

➤ ANTRAG VON CHRISTOPH THEIS:

Es wird beantragt, dass folgender Yoga-Kurs auf 80 Minuten verlängert wird.

Kurs: Power-Yoga
Sportcenter: City Nord
Datum: Samstag, 11:15-12:05 (aktuell)
Trainer: Mariella Holland, Matthias Galke

➤ ANTRÄGE ZUR VERLÄNGERUNG DER ÖFFNUNGSZEITEN VON MIRIAM HERGERT

1. Hiermit beantrage ich die Verlängerung der Öffnungszeiten an Werktagen* bis 23:30h.
2. Hiermit beantrage ich die Verlängerung der Öffnungszeiten an Werktagen* bis 23:00h.
3. Hiermit beantrage ich die Abstimmung des Punktes 3a nur innerhalb der Mitglieder/ Besucher/Nutzer des SportSpaßCenter Altona vorzunehmen

3a. Hiermit beantrage ich die Verlängerung der Öffnungszeiten des SportSpaßCenter Altona an Werktagen* bis 23:30.

4. Hiermit beantrage ich die Abstimmung des Punktes 4a nur innerhalb der Mitglieder/ Besucher/Nutzer des SportSpaßCenter Altona vorzunehmen

4a. Hiermit beantrage ich die Verlängerung der Öffnungszeiten des SportSpaßCenter Altona an Werktagen* bis 23:30.

* Ich beziehe mich hier auf die Angaben aus Handel und Gewerbe, d.h. Werktag = Montag-Freitag.

DER VORSTAND BEANTRAGT FOLGENDE SATZUNGSÄNDERUNG:

Zu § 1 Name, Sitz und Zweck (Ergänzungen im Fettdruck)

1, (2) Zweck des Vereins ist die Pflege und Förderung des Freizeit- und Gesundheitssports. **Der Zweck wird verwirklicht insbesondere durch die Förderung aller im Verein betriebenen Sportarten und Veranstaltungen.**

BEGRÜNDUNG

Die Finanzverwaltung fordert jetzt eine genauere Definition in der Satzung, wie der Vereinszweck erfüllt werden soll. Wenn dies nicht in der Satzung enthalten ist, gefährdet dies die Gemeinnützigkeit.

➤ ANTRAG AUF BEITRAGSERHÖHUNG

Der Vorstand stellt den Antrag, die Mitgliedsbeiträge für Erwachsene ab dem 01.01.2012 von jetzt 8,50 Euro auf dann 8,85 Euro zu erhöhen sowie entsprechend die Beiträge für Kinder- und Jugendliche von jetzt 4,40 Euro auf dann 4,70 Euro anzuheben.

BEGRÜNDUNG

Der Grund für die Beitragserhöhung ist die allgemeine Steigerung der Kosten in allen Bereichen. Der Beitrag konnte jetzt 3 Jahre stabil gehalten werden, die Beitragserhöhung ist so moderat angesetzt, dass sie die allgemeinen Kostensteigerungen im Verlauf der drei Jahre nur teilweise ausgleicht.

Unser zweites Zuhause ist auf dem Rad!



Entdecke die
Nachbarschaft
für Dich!

BGFG

www.bgfg.de



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



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	Grundschritte 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

Herbst	04.10. - 14.10.
Weihnachten	27.12. - 06.01.

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.sportpass.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

SCHWER AKTIV

54

TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

55-56

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

YOGA FÜR KINDER

56

SPORTSPAß ERWACHSENE

56-100

AQUA-WORKOUT

56

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

56-65

Badminton	56-62
Basketball	62-63
Floorball	63
Hobby-Fußball	63
Sportspiele mit und ohne Ball	63
Tischtennis	64
Volleyball	64-65

BASICANGEBOTE

65

**BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE
UND RÜCKBILDUNG**

65-66

Angebote für Schwangere	65-66
Angebote zur Rückbildung	66
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	66, 76-77

FITNESSANGEBOTE

66-83

Aerobic	66-67
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	76-77
Konditionstraining	77
Kraffit	77
Rückenfit	77-79
Rücken-Spezial	79
Soft-Fitness	79-80
Step-Aerobic	80-81
Step-Workout	81
Workout	81-83

INLINE-HOCKEY

83

INLINE-SKATEN

83-84

OUTDOOR- SPORT

84-85

Fit-Walking	84
Laufen	84
Laufstilschulung	84
Walking / Nordic Walking	85
Yoga Walking	85

REHA-ANGEBOTE

85

RHÖNRAD-TURNEN

85

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST

85-87

Aikido	85
Capoeira	86
Kali	86
Karate	86
Kickboxen	86
Selbstverteidigung für Frauen	86
Taekwondo	86-87

SPECIALS

87

TANZANGEBOTE

87-94

Ballett	87
Bauchtanz	87-88
Bollydance	88
Boogie-Woogie	88
Coyote Dance	88
Dance 'n Strip	88
Dance Work	88-89
Dirty Dancing	89
Discofox	89
Hip Hop	89
Jazz-Dance	89
Line-Dance	89-90
Modern-Dance	90
Oriental-Dance	90
Salsa-Dance	90
Salsa-Merengue-Bachata	90-91
Samba/Samba-Reggae	91
Standard-Latein	91-92
Step-Tanz/Tap-Dance	92
Swing	93
Tango Argentino	93
Zum-Dance	93-94

WELLNESS

94-100

Bauch-Yoga	94
Beckenboden-Training	94
Body & Mind Fitness	94
BodyART™	94
Feldenkrais®	95
Hatha-Yoga	95-96
Kundalini-Yoga	96
Mental Balance	96
Modern Style Tai Chi	96
Nia	96-97
Pilates	97-98
PNF	98
Power-Yoga	98-99
Qi Gong	99
Stretching und Entspannung	99
Tai Chi	99-100
Wellnes Workout	100
YODO	100
Zen-Gymnastik	100

TOUREN

101-106

Wandern	101-103
Nordic-Walking/Walking	104
Fahrradtouren	104-105
Sonstige Touren	105-106

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 Bach, Sebastian: 0176 32 29 50 36
Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58
Beckers, Ralph: 75 36 28 34
Benndorf, Rolf: 69 28 486
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
Blohm, Ulrike: 0176 27 71 74 21
Bodrozic, Zlatko: 27 09 87 00
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Brauer, Sandra: 0176-21 25 32 98
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 47 01 41
C Chikviladze, Mako: 0179 137 43 33
Countours, Nico: 553 59 85
Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
D David, Alexander: 0162 381 96 65
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellemann, Christoph: 245908
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
Eggerling, Stefan: 0172 401 98 87
Eichner, Thomas: 0162 280 1004
Eiselen, Joachim: 04532 28 37 12
Eloatik, Noa: 0162 618 78 71
Epplee, Andreas: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
F Fischer, Nicole: 0176 700 57 543
Fleischfreßer, Marina: 682 61 34
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86
danielafleschhh@aol.com
Förster, Michael: 491 88 27
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710
Fuchs, Marion: 65592560
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
G Gehrig, Henrik: 4398892
Geppert, Gernot: 01577 272 48 79
Ghassemzadeh, Foad: 0178-4804603
Glanz, Silvia: 547 523 69
Glüser, Ruth: ruth.gluesser@gmx.de
Glinz, Ulrike: 69 70 51 08
Godau, Janine: 251 24 83
Gomez de Becker, Marianela: 0176 23 486 179
Gomm, Ekkehard: 386 112 97
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48
Gossé, Sabine: 0172 440 85 88
Gutowski, Karsten: 66 05 89
Gutzmann, Stefan: 0178 336 25 00
H Hagendorf, Gabi: 70102595
Händler, Angela: 279 98 47

Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274
Harms, Simone: simoneharms@web.de
Haubold, Carolin: 630 48 74
Haubold, Holger: 630 48 74
Hernandez, Janeth: 33 98 52 72,
0151 15 91 82 37
Hess, Miriam: 69 20 89 73
Holst, Eckhart: 0173 999 44 28
Hubert, Andrea: 319 61 96
Hühn, Andreas: 644 57 76
Hühn, Tanja: 63 76 32 14
I Imbeck, Ulrich:
ulrich.imbeck@spangourmet.com
J Jens, Sonja: 0163 505 11 72
K Kade, Maik: 0176 76 79 48 98
Kammer, Marco: 0178 547 64 78
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63
Kellner, Astrid: 0176-66609798
Khan, Hoang: 69 46 53 25
Kirschner, Jörn: 604 85 85
Klimont, Kai: 220 54 63
Klitscher, Lars: 73 09 09 13
Klusmeier, Bernd: 0174 174 05 49
Kluth, Thomas: 39 39 27
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00
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
Krieg, Andre: 43 18 22 99
Kruber, Gabi: 04551-9109751
Krüger, Karin: 64 55 45 24
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
Lemmich, Sigrid: 279 47 70
Lipsow, Werner-M.: 0176 21 54 02 44
Liske, Axel: 0178 169 56 26
Lunau, Clemens: 0172 51 52 186
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
M Markl, Anne-Marie:
am.markl_sportspass@gmx.de
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86
Martens, Maik: 47 66 33
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24
Meuss, Andrea: 20 75 14
Meyer, Nicole: 0172 669 30 93
Müller-Harboe, Sandra: 0151 23 03 40 95
Michalke, Uta: utmic@web.de
Mundt, Christoph: chris@mundthome.de
Munzel, Annica: 0173 77 202 84
N Nagel, Amrit Kaur: 389 25 12
Neuerburg, Hans-Joachim: 439 65 92
Niewert, Inka: 430 52 34
Nieznanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
Nourani, Seyyed Hasan: 21 21 15
O Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
Otto, Dalina: 0174 46 53 598
P Perlit, Birgit: 04107 85 10 77

Placzek, Natalia:
nataliaplaczek@goolemail.com
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Prestynska, Olena: ellpre@hotmail.com
R Richert, Wolf: 04103 803 18 12
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80
Richter, Petra: 41 49 89 28
Ringleff, Marc: 0175-155 93 21
Rohlf, Lars: 34 83 13 47
Ruks, Beate: 633 14 602
S Sagawe, Sven: 61 19 82 70
Sagener, Katrin: 041 02 67 71 36
Sandmann, Thomas: 43 90 223
Saß, Melanie: 0171 71 28 465
Schacht, Anke: 70 27 254
Schilling, Kai-Lütje: 0157 76 82 83 28
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44
Scholz, Christian: 0178 14 800 71
Schölermann, Sven: 75 47 631,
kickboxinfo@aol.com
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Schroder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schroder, Wiebke: 65 79 35 82
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904
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
Sietas, Uwe: 0176 66 12 31 71
Silitsh, Anna: 0151 26 96 01 27
Simatupang, Liberti: 67 37 91 58
Singh, Abidesha: 0176 49 83 31 08
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00
Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03
Strauß, Stefanie: 53 20 35 90,
0175 64 72 452
T Thedens, Henry: 0172 421 93 63
Thiele, Andreas: 220 97 05
Thöle, Ralf: 0176 40 22 06 76
Torke, Petra: 43 99 523
Torkler, Sabrina: 33 98 48 69
Tschache, Markus: 743 91 657
V Vohse, 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 Wagner, Wolfgang: 0178 234 92 02
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
Wegner, Tatjana: 0172 514 49 48
Welkert, Sylke: 43 27 42 50
Wiede, Holger: 0174 230 82 49
Y Yavuz, Özhan: 0170 733 15 15
Z Zamorano, Leandro: 0176 57 39 80 83
Ziegenhagen, Anja: 0177 692 05 25
Zimmer, Michaela: 041 06 662 97
Zschaler, Jutta: 63 02 487

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Badminton für Kinder und Jugendliche

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

Di	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.

Mo	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Chris David	😊		8-11 Jahre
Di	18:30 - 19:30	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	😊		Mädchen 8-14 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	NEU ab 17.10. ab 10 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 Oertzen	😊		ab 10 Jahre + Erwachsene
----	---------------	-------------------	-------	------------	---	---	--	-----------------------------

BUDOSPORT

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

Karate für Kinder und Jugendliche

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

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

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

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

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

Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold	6-8 Jahre NEU ab 07.11.
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold	9-12 Jahre NEU ab 07.11.

Taekwondo für Kinder und Jugendliche

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

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

ERLEBNISSPORT

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Hinney	☺ ab 7 Jahre
Mi	14:00 - 15:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Eva Koller	☺ 6-8 Jahre
Mi	15:00 - 16:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Eva Koller	☺ 9-11 Jahre
Do	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	Kelvin Scott, Eva Koller	☺ 7-12 Jahre
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, Mareike Knolle	☺ ab 6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren

FITNESS FÜR MINIS

Fitness für Minis 2-4 Jahre

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

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert	☺
Mo	15:00 - 16:00	Uferstraße 9	Eingang Richardstr.	Eilbek	Agata Weitmann	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birgit Reimer	☺
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge	
Di	15:00 - 16:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Miriam Lazreg	
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle i. Gebäude	Eimsbüttel	Susann Lakai Andi	☹
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	☺
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	Natascha Komander	☺
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	☺
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☺
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Annett Zastrow	NEU ab 07.11.
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Runge	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh	☺
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttel Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	
Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Gabriela Kruber	☹

Fitness für Minis 4-6 Jahre

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

Mo 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich, Can Seker	Ballspiele
Mo 16:00 - 17:00	Uferstraße 9	Eingang Richardstr.	Eilbek	Agata Weitmann	
Mo 16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Hinney	
Di 15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge	☹
Di 16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle i. Gebäude	Eimsbüttel	Susann Lakai Andi	☹
Di 16:00 - 17:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Miriam Lazreg	
Di 17:00 - 18:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz- Amerongen	
Do 16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Karin Jonas	NEU ab 07.11.
Do 17:00 - 18:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	
Fr 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Runge	
Sa 11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mareike Knolle, Gabriela Kruber	☺ keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
So 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natalia Paul, Sophia Koller	☺

Pampersgymnastik 3-12 Monate

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

Mo 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	
Mo 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwoichert	
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	Annett Kultscher	
Do 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stefanie Labitzke	NEU ab 07.11.
Do 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlem- minger	
Do 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck	
Fr 10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	

Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre

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

Mo 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo 11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺
Mo 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwoichert	
Di 10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	
Di 11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lechel	☺
Mi 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	
Mi 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause	
Do 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	☺
Do 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stefanie Labitzke	NEU ab 07.11.
Do 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlem- minger	
Do 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck	
Fr 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Annett Zastrow	NEU ab 07.11.
Fr 11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Labitzke	

INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Familien Inline Skaten

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

So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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

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

KINDERBETREUUNG 8 MONATE - 12 JAHRE

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

Mo	10:00 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Swenja Buschmann	😊	Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Mi	10:00 - 12:15	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Birgit Reimer	😊	Workout 1+2, Cardiofit 1+2, Rücken Spezial, Qi Gong
Mi	14:00 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Guder	😊	Cardiofit (1+2), BBRP (2), BBRP (1)
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 Harms		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

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	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder
----	---------------	-------------------	---------------	------------	-----------------

TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bollywood für Kinder und Jugendliche

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

Mi	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	😊	8-12 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Adwoa Kröger, Wiebke Heinrich		NEU ab 07.11., 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 Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye	😊	7-10 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert	😊	8-12 Jahre
Di	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	😊	ab 10 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Gora		10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann		9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexandra Gora, Agata Weitmann		10-14 Jahre NEU ab 07.11.

Jazz-Dance für Kinder und Jugendliche

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

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

Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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

Mo	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		4-6 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	6-9 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annabel Kultscher		3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert		3-4 Jahre
Di	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	3-5 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier		6-8 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katarina Rudert		5-11 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	5-7 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier		9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katarina Rudert	😊	4-6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	5-6 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nina-Marie Niedermeier		3-5 Jahre NEU ab 07.11.
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nina-Marie Niedermeier		6-8 Jahre NEU ab 07.11.
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé		3-4 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron	😊	4-6 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	5-7 Jahre
Fr	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder		3-4 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	😊	5-7 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 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 Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katarina Rudert	☹️	ab 8 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	☹️	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	☺️	7-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Julia Dold		ab 9 Jahre NEU ab 07.11.
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann		ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Siliitsch, Wiebke Heinrich	☹️	6-9 Jahre

YOGA FÜR KINDER

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

Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beatrice Dinger		ab 5 Jahre
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Karin Jonas		ab 6 Jahre NEU ab 07.11.

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 Mitglied mitzubringen.

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹️	1	
Mo	17:00 - 18:30	Arnknielstraße 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Clemens Lunau	☺️	1	Eingang Sommerhuder Str. gegenüber der Hausnummer 33, Halle auf dem Hof
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹️	2	
Mo	18:30 - 20:00	Arnknielstraße 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Clemens Lunau	☺️	2	Eingang Sommerhuder Str. gegenüber der Hausnummer 33, Halle auf dem Hof

Liebe/r sportspaßerIn,

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

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

Beitrag: Bei sportspaß zahlen Erwachsene den günstigen Monatsbeitrag von € 8,50, Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr € 4,40. Dazu kommt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von € 10,-. Der Beitrag wird bei Neueintritt zu Anfang des Folgemonats, danach immer Anfang des Quartals für drei Monate im Voraus abgebucht, d.h. Anfang Januar, April, Juli, und Oktober. Wenn Sie bis einschließlich 15. eines Monats eintreten, wird der volle Monatsbeitrag dieses Monats fällig.

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

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

Probetraining: Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.sportspass.de. Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur € 8,50 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

Viel Spaß!

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

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

ANMELDUNG

[illegible]

Ich ermächtige sportspaz e. V. -widerruflich- (siehe Kündigungsbedingungen), die Beiträge bei Fälligkeit zu Lasten meines Girokontos mittels Lastschrift einzuziehen

[illegible]

Eine Einzugsermächtigung für das Bezahlen der Beiträge habe ich erteilt. Durch meine Unterschrift akzeptiere ich die in der Satzung des Vereins beschlossenen Kündigungsbedingungen. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist der leserliche Vor- und Nachname sowie die Unterschrift des Erziehungsberechtigten nötig. **Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten ausschließlich zu internen Zwecken in die EDV eingetragen werden und mir jederzeit widerumlich der sportspieß-Wocheblatter per E-Mail gesandt wird.** Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

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

SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Leitung: Budni-Stylistin Carolin Mündemann

Kosten für alle
Make-Up Workshops:

9,90 €*

NATURAL BEAUTY

Die Haut strahlt und die Augen leuchten...mit ein paar kleinen Tricks ist das im Handumdrehen möglich. In diesem Workshop, der ganz unter dem Motto steht „Natürlich schön - mit Naturkosmetik“ erfahren Sie von der erfahrenen Visagistin und Kosmetikerin Carolin Mündemann, wie man mit ein paar Handgriffen ein natürliches Tages-Make up zaubert, das schnell geht und top aussieht. Zuerst gibt sie Ratschläge für Ihr tägliches Pflegeritual um anschließend ein einfaches Tages-Make up zu zeigen. Dabei präsentiert Sie an jeweils verschiedenen Teilnehmerinnen die einzelnen Handgriffe, die Sie sofort nachmachen können mit Produkten von Sante, die Ihnen für diesen Abend zur Verfügung gestellt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte nehmen Sie, wenn gewünscht, Ihre eigenen Schminkpinsel mit. Sie erhalten bei Teilnahme ein Geschenk von Sante Naturkosmetik aus der dekorativen Kosmetik. **17. Oktober, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.**



PFLEGE - ABER RICHTIG!

Stimmt das eigentlich, was in diesen Frauenzeitschriften immer steht? Was mache ich eigentlich bei Couperose? Und was heißt eigentlich „nicht komedogen“ – wie es immer auf den Cremes steht? Fragen über Fragen...die sie in diesem Workshop gerne stellen dürfen! Lernen Sie Ihren Hauttyp kennen und erfahren Sie die für Sie ideale Pflege. Die Kosmetikerin Carolin Mündemann

räumt mit gängigen Beauty-Mythen auf und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Haut perfekt pflegen. Bitte denken Sie daran: es gibt keine „doofen“ Fragen, es gibt nur „doofe“ Antworten...Keine Vorkenntnisse erforderlich aber Fragen sind gerne gesehen. Bei Teilnahme erhalten Sie ein Peeling und eine Pflege-Maske von Sante Naturkosmetik.

**26. Oktober, 18:00-21:00
im sportspaß Center Berliner Tor.**

VIP LOUNGE: MAKE UP WIE VOM PROFI – SELBER GEMACHT

Sie denken, Sie sind kein Cover Girl? Nichts da, es gibt einfache Tricks, die jedes Gesicht Red Carpet tauglich werden lassen! Was sind die Tricks der Stars? Wie schminke ich mir ausdrucksstarke Augen? Und wie klebe ich falsche Wimpern? Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie einen Schminkspiegel und Wimpern mit, wenn vorhanden. Falsche Wimpern können ebenso vor Ort kostengünstig erworben werden und Sie erhalten ein Geschenk aus der dekorativen Kosmetik aus dem Sortiment von BUDNIKOWSKY. **02. November, 18:00-21:00 im sportspaß Center Berliner Tor.**

FARBBERATUNG

„In den Schaufenstern sieht man jetzt so oft die Farbe...Dunkelblau! Aber steht mir die überhaupt?“ Wenn Du Dir auch diese Frage stellst, könntest Du die Lösung für Dich in diesem Workshop finden. Hier erfährst Du, welche Farben Dir gut stehen. Bitte bringe 3 Deiner liebsten Kleidungsstücke mit, die die Farben haben, die Du am liebsten bzw. am häufigsten trägst. Vor Ort erhalten Sie zum Abschluß noch ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY. **19. Dezember, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.**

ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTIES

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

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

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

BUDNI

Jeden Tag Gutes tun.

BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

**25,00 €*
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: Werktags, ab 18.00 Uhr

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 besten 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 Niemerszei 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

3.11.2011, 11.1.2012 und
31.1.2012 in der Atlas Showkü-
che, Schützenstr. 9 a in Altona,
Beginn 18.30 Uhr.

Kosten pro Teilnehmer

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

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	N. N.	☹ 1+2 NEU ab 17.10.
Mo	20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Werner Voß	2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü	1+2
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü	1+2
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Hauke Eggert	1
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse	1
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König	2 bitte unbedingt Fahrradständer benutzen
Di	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹ 1
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Philipp Schwieker	☹ 1+2
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Axel Liske	☹ 1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹ 1+2
Mi	17:00 - 19:00	Wendenstr. 164	Sporthalle	Hammerbrook	Lars Klitscher	☹ 1+2
Mi	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander Frenzel	1
Mi	19:00 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹ 1 + Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, Stefan Eggerling	1+2
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Özhan Yavuz	☹ 1
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Altug Ünlü	☹ 1
Do	19:00 - 20:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Werner-M. Lipsow	☹ 1
Do	20:00 - 21:45	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Werner-M. Lipsow	☹ 2
Do	20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle	Horn	Helge Spies	1
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dieter König	☹ 2
Do	20:30 - 21:45	Chrysanderstraße 40	freistehende Halle	Bergedorf	Heike de Veer	☹ 1+2 NEU ab 20.10.
Fr	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert	1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹ 1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹ 1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Wolf Richert	2
Fr	19:00 - 20:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff	1 + Technik
Fr	20:15 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Frank Kaufmann	☹ 2
Fr	20:30 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Marc Ringleff	2
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹ 1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹ 2
So	11:00 - 12:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann	☹ 1 + Technik
So	12:00 - 14:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann	1+2

Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Holger Wiede	☹ 1+2
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Rolf Schwampe	☹ 2
Mo	20:00 - 21:30	Ohkampring 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Sebastian Bach	☹ 1+2
Mo	20:30 - 22:00	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Sebastian Vollert	☹ 2
Di	19:00 - 21:00	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Manfred Vollert	2
Di	20:00 - 21:30	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	☹ 2
Di	20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Gunnar Lux, Ekkehard Gonn	2
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kelvin Scott	☹ 1+2
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander David	☹ 1+2
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe	☹ 2
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	☹ 2

Do	19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Alexander David	😊	1	NEU
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt		2	
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	😞	2	
Fr	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	😞	1	+ Technik
Fr	17:00 - 18:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Eckhart Holst	😊	1	+ Technik
Fr	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	😊	2	
Fr	18:00 - 19:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Eckhart Holst	😊	2	
Fr	18:00 - 19:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David		2	
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sven Sagawe		2	
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek		2	
Fr	20:00 - 21:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Alexander David	😊	1	NEU
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	NEU ab 23.10.

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	Tornquiststraße 60	Sporthalle	Eimsbüttel	Ralf Thöle	😊	1+2	
Mi	18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Gernot Geppert	😊	1+2	NEU ab 19.10.
Mi	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Dietmar Marquardt		1+2	
Fr	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Christian Scholz		1+2	

Hobby-Fußball

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

Mo	17:30 - 18:50	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	😊	1+2	
Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak		1+2	NEU ab 17.10.
Di	18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Andre Berger		1+2	
Mi	17:00 - 18:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Andre Berger	😞	1	
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Berliner Tor	Andre Berger		2	
Do	19:30 - 20:30	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder			NEU ab 20.10.
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	Bertrecht Martin	😞	1+2	
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Dieter Eckstorff		1+2	
So	16:00 - 17:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Leandro Zamorano	😊	1	NEU

Sportspiele mit + ohne Ball

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

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Miriam Hess		1+2	
Fr	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	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	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Abhilasha Singh, Wiebke Schröder	😊	1+2	

Tischtennis

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

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

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.	Berliner Tor	Rainer Setzke		1
Mo	20:00 - 21:30	Arnknielstraße 2-4	freistehende Halle	Altona-Nord	Ralph Beckers	☺️	1
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Krause	☹️	1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner		1+2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☺️	1+2
Di	18:00 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner		2
Di	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Rainer Setzke		1
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels		1+2
Di	20:00 - 21:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Tim Hamdorf		1
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Zlatko Bodrozic, Oliver Heyfelder		2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Bartosz Sliwinski	☹️	2
Mi	17:00 - 18:30	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Tim Hamdorf	☹️	1 + Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Marina Fleischfreßer		1+2
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Petra Torke		2
Mi	20:00 - 21:45	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Cornelia Steinecke	☹️	2
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Wille	☺️	1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Timo Billker		1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	☹️	1+2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Niezanski		2
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg	☺️	2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling	☺️	1 NEU ab 20.10.
Do	20:15 - 21:45	Veeramoer 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Thomas Eichner		1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Thomas Sandmann	☺️	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Dariusz Niezanski	☺️	1+2
Fr	18:30 - 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	Hermannstall 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Ralph Beckers	☺️	1 NEU
Fr	20:00 - 21:30	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Henrik Gehrik		NEU ab 21.10.
Fr	20:00 - 21:45	Tengelsbarg 2	Tengelsbarg 2	Poppenbüttel	Robert Blätter		NEU ab 21.10.
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Steffen Zech	☺️	2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Timo Billker	☺️	2
So	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause		1

So	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹️	2
So	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause		2

BASICANGEBOTE

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

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	10.12.		Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	12.11.		Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	26.11.		Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	15.10., 07.01.		Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	29.10., 21.01.		Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	22.10., 26.11., 10.12., 28.01.		Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	01.10., 05.11., 07.01.		Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	15.10., 19.11., 21.01.		Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	29.10., 03.12., 17.12., 04.02.		Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	08.10., 12.11., 14.01.		Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	08.10, 19.11., 14.01.		Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	15.10., 26.11., 21.01.		Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	22.10., 03.12., 28.01.		Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	29.10., 10.12.		Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	05.11., 17.12.		Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	12.11., 07.01.		Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	20.11., 29.01.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	13.11., 15.01.		Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	08.01.		Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	11.12.		Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	04.12., 05.02.		Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	04.12., 05.02.		Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	16.10., 15.01.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	09.10.		Walking/Nordic Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	23.10., 18.12.		Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	20.11., 29.01.		Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	06.11., 08.01.		Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	30.10.		Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	16.10., 11.12., 05.02.		Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	09.10., 27.11., 22.01.		Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	06.11.		Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	20.11., 15.01.		Fit Fight

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender		Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt		Fit mit Babybauch

Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	Kundalini-Yoga
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender ☺	Fit mit Babybauch
Sa	12:00 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann, Angela Schneider	Kundalini-Yoga

Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	Rückbildungs-gymn. & Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	Yoga
Do	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Heinrich	Yoga
Fr	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	Rückbildungs-gymnastik
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen ☺	Rückbildungs-gymnastik

Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olena Prestynska	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	NEU ab 07.11.
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May ☺	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz ☺	
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birgit Grosche	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

FITNESSANGEBOTE

Aerobic

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

Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	1
Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	1+2 Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus	1+2 Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	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
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	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Miriam Speckmann	1+2
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands ☺	1+2 Dance
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands ☺	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anja Kitzhaupt	1+2 NEU ab 07.11.
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, N. N. ☺	1

Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, Toni Sellers	😊	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jacek Zimmermann, Polina Tillmanns	😊	1+2 Dance
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Reimers, N. N.	😊	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	Eva Lunkova-Dörrie, N. N.	😊	2 Dance

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Hartwig		1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen		1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer		1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen		1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder		1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boban Mikulovic	😊	2
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen		1+2 NEU ab 07.11.
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr		1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	😊	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sophia Hartwig	😊	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen		1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse		2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf		1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye		1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen		1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahrenbruck	😊	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	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	😊	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 NEU ab 07.11.
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	😊	2
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker		1+2
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	😊	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	😊	2
Mo	20:00 - 20:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Simone Harms	😊	1
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog		1+2
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke		2
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien		1+2
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin von Ahn		1+2
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland		1+2
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski		1+2
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang		1+2 NEU ab 07.11.
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carolin Piper		1+2
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska		1+2
Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Di	13:30 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina Dudziak		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	Stefanie Reimers		1
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles		2
Di	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr		1+2
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karola Kalski		1+2

Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Werner-M. Lipsow	1+2 NEU ab 07.11.
Di	17:00 - 18:00	Genslersstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Soltana Hartmann	☺ 1+2 NEU
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	☹ 1+2
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹ 2
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, N. N.	☹ 2
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mithel	☹ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nina Hauschild, Franziska Weinig	1+2
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Goretzka	1+2 NEU ab 07.11.
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2 NEU ab 07.11.
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1+2
Mi	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	1
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt	1+2
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	2
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	2
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	1+2
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☹ 1+2
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹ 2
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	2
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	☹ 2
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nora Köhler	1
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell	1
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	1
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	☹ 1+2
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N. N.	☹ 1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	1+2
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maren Kirchner	1+2
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Agostinho Goncalves	1
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Feline Knabe	1+2 NEU ab 07.11.
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	1+2
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nadine Hoffmann	1+2
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	1
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Gundula Dau	1+2
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dany Alexander Cortes Prado	1+2 NEU ab 07.11.
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Francoise Lenz	1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	1+2
Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	☹ 1+2
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Harms	☹ 2
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja Ziegenhagen	☺
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	☹ 1+2
Do	18:00 - 19:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Anke Schacht	☺ 1+2
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perltitz	
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	1+2
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Tanja Przybylski, N. N.	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	☹ 1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	1+2

Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit-Obigwe	☹	1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Stockhausen		1+2
Do	21:00 - 21:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	☹	1+2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler		1
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers		1 NEU ab 07.11.
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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika 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 NEU ab 07.11.
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier		1
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		1+2
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☹	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich		1
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz		1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach		1+2
Fr	18:30 - 19:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	☺	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anja Kitzhaupt		1+2 NEU ab 07.11.
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	Stefanie Strauß, N. N.		1
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, Toni Sellers		2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Sonja Ehrlich		1
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-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, Marina Berte		1+2 NEU ab 07.11.
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Taye, N. N.		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Ulf Siepelt		1+2
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Scholzeck, Beate Bethmann-Ehlers		2
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Viktoria Schmale		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan, N. N.		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jacek Zimmermann, Polina Tillmanns		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Corinna Busse		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Anja Osterwaldt		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Polina Tillmanns, Tanja Albat		1+2
So	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold		1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Izzet Pekdemir, Claudia Martin-Fillies		2

So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann, Larissa Bendel	1
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Catherine Alphonso, Melanie Riepshoff	1+2 NEU ab 07.11.
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	Katrin Knut, Stefanie Reimers	1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Patrycja Szubinska	1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Canan Seker, Christina von Oertzen	1+2 ☹
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Angela Dinse	1
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	1
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jana Otto, N. N.	1+2 NEU ab 07.11.
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Heiduk, N. N.	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Nina Dudziak	1 ☹
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe, Cathrin Grozan	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marina Mernke, Dominique Jessica Ihlefeldt	1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Saskia van Dijk	1+2
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Tanja Thomas	1+2 ☺

Bodyfit

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

Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katharina Jeanette Kolbe	1+2 NEU ab 07.11.
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2 ☺
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boban Mikulovic	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse	1+2 ☺
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	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 NEU ab 07.11.
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2 ☹
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2 ☹
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karola Kalski	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	Friederike Ehrhardt	1+2 NEU ab 07.11.
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	1+2 ☺
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	1+2
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	1+2
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	1+2 ☺
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dany Alexander Cortes Prado	1+2 NEU ab 07.11.
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 Landstraße 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+2 NEU ab 07.11.
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso, Tanja Albat	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Bettina Beier	1+2 NEU ab 07.11.
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	Helen Spokojny, Sabine Schönwetter	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tana Marie Klappdohr, Sabrina Janssen	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jacek Zimmermann, Kristina Seltz	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sophia Hartwig, Angela Busse	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Ina Behnke	1+2 NEU ab 07.11.
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Harms, Konstanze Fellert	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Corinna Busse	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Helen Spokojny, Dagmar Gierschmann	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Michaela Ott, N. N.	1+2
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Manuela Schalow	1+2 NEU ab 07.11.
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	Christiane Bührsch, Bettina Beier	1+2 NEU ab 07.11.

Cardiofit

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

Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Hartwig	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	1
Mo	14:00 - 14:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sophia Hartwig	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	1
Mo	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Justyna Kordowska	2
Mo	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerard	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-Neumann-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 NEU ab 17.10.

Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tina Arends	☺	1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-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 Landstraße 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 NEU ab 07.11.
Di	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina Dudziak		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	Stefanie Reimers	☺	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius		1+2
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp		1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	☹	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	☹	1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn		2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Goretzka		1+2 NEU ab 07.11.
Di	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mützel	☹	1+2
Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Weinig, Nina Hauschild		1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens		1+2
Mi	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dörte Schulz		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert		1+2
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Selke		1+2
Mi	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	☺	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.		1+2
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Gabi Hagendorf		1 NEU ab 07.11.
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt		1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling		1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn	☹	2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah		1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther		1+2
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou		1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	☺	1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maren Kirchner	☺	1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme		1+2
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner		1+2
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺	1+2
Do	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt		1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	☹	1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Gundula Dau		1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Konstanze Fellert		2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Francoise Lenz		1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf		1+2 NEU ab 07.11.
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Wiebke Harms	☹	1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog		2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Irene Wendeler	☹	2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	☺	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sandra Heck	☹	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen		1+2
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff		1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann		1
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz		2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers		1+2

Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Catherine Alphonso ☺	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 Landstraße 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	Monika Czaja, Manuela Schalow	1+2 NEU ab 07.11.
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, N. N.	1
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Helen Spokojny, Sabine Schönwetter	2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulf Siefert, Bettina Günther	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cathrin Grozan, N. N. ☹	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anja Osterwaldt, Juliane Böttcher	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Polina Tillmanns	1
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Helen Spokojny	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, Izzet Pekdemir	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	Catherine Alphonso, Melanie Riephoff	1+2 NEU ab 07.11.
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke, Doreen Jost	2
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach, Toni Sellers	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	Steffi Grader	1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Michaela Ott, N. N.	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	Jana Otto, N. N.	1+2 NEU ab 07.11.
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Vetter, Jens Laskowski	1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina Dudziak, Tanja Albat	1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Martina Kempe	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Tanja Thomas ☹	1+2

Cardiostep

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

Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Rosanowski ☺	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau ☺	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	1 NEU ab 07.11.
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Roman Kojine	1+2
Di	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Werner-M. Lipsow	1+2 NEU ab 07.11.
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 NEU ab 07.11.

Mi	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-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	Luba Demyd		1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel		1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kristzina Lajko		1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Agostinho Goncalves		1
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Feline Knabe		1+2 NEU ab 07.11.
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt	😊	1
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	😞	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel		1
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Bettina Beier		1+2 NEU ab 07.11.
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tana Marie Klapdohr, Sabrina Janssen		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz, N. N.		1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Katja Sanders		1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	😊	1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esther Neumann, Susanne Vetter		1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Heiduk, N. N.	😊	1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Saskia van Dijk	😊	1+2

Energy Dance

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

Mi	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht		NEU ab 07.11.
Mi	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Sträße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Anke Schacht	😊	
Do	17:00 - 18:00	Kapellenweg 63		Harburg	Anke Schacht		NEU ab 20.10.
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz		

Fit ab 40

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

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

Fit Fight

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

Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	😞	1
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	😞	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sigrid Lucht	😞	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	😞	2
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Neumann-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 NEU ab 07.11.
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-Neumann-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 NEU ab 07.11.
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	☹️	1
Do	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ann-Kathrin von dem Berge		1+2
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.		1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz		1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		1+2
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Jasmina Emez, Andreas Martin		1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz, N. N.	☹️	1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Eva Klupp		2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	☹️	1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Patrycja Szubinska, Bettina Günther		1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Faslija		1
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Jasmina Emez		1+2
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles		1

Fit im besten Alter

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

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

Fitness

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

Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker		1+2
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	☹️	1+2
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf		1+2+ Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Melanie Saß		1+2+ Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver		2
Di	18:00 - 19:20	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	Soltana Hartmann	☹️	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	Holstenglaci 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, N. N.	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 Wachter	😊 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 Ziegenhagen	😊 1+2
Do	19:00 - 20:00	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Natalia Placzek	
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Olena Prestynska, Astrid Kellner	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ulrike Blohm, Astrid Kellner	😊 1+2+ Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Ehrlich, Heidi Brüchow	2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher	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	NEU ab 07.11.
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Inga van der Wees, 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer	😊
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Do	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Do	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf	NEU ab 07.11.
Fr	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	
So	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Hell, Angelika Speer	😊
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Tanja Thomas	

Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olena Prestynska	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	NEU ab 07.11.
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	😊
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	

Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birgit Grosche
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen

Konditionstraining

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

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

Kraftfit

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

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun	☹️
Di	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Roman Kojine	☺️
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹️
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen	☺️
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell	☹️
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	
Do	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Fr	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	☺️
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹️
Sa	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Konstanze Fellert, Wiebke Harms	
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	Jens Laskowski, Susanne Vetter	

Rückenfit

Rückenfit beinhaltet Prävention und Ausgleich von Rückenproblemen durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen. Bei den 80-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	Kristzina Lajko	
Mo	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	☹️
Mo	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr	☺️
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Galke	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Mo	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	
Mo	17:30 - 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	Sandra Radmer	☺️
Mo	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺️ Isomatte oder Unterlage mitbringen
Mo	19:30 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Liane Dobeleit-Obigwe	
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	
Di	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	

Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	☹	+ Beckenboden
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☹	
Di	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mathias 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 Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dajana del Rosso	☹	
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler		
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige		
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sven Kottysch	☹	
Di	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen		NEU ab 07.11.
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	☹	
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	☹	
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé		
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doris Selke	☹	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner		
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun		
Mi	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	☹	
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin		
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez		
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☹	
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	☹	
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	Sylvia Tartz-Maier		NEU ab 07.11.
Mi	19:00 - 20:30	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	N. N.	☹	NEU ab 19.10.
Mi	20:00 - 21:05	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ute Arndt		
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige		
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	☹	
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal		
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe		
Do	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	☹	
Do	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dominique Wallau		NEU ab 07.11.
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm		
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nadine Hoffmann	☹	
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott		
Do	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch		
Do	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Kim Platzek		NEU ab 07.11.
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 Perlit		
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Tanja Przybylski, N. N.	☹	
Do	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin		
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner, Olena Prestynska		
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		NEU ab 07.11.
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	17:30 - 19:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	☹	

Fr	19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Fr	20:00 - 21:30	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Gabi Hagendorf	☹
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Wiebke Harms	
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, Sven Kottysch	☹
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karola Kalski	
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angelika Speer, Petra Hell	☹
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf, Constanze Hummel	NEU ab 07.11.
So	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff, Frank Prignitz	☹

Rücken-Spezial

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

Di	14:15 - 15:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	☹
Di	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Mi	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht	NEU ab 07.11.
Mi	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Schmoll	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Fr	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	
Fr	16:30 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Juliane Koch	
Fr	18:15 - 19:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Irina Bergmayr, N. N.	
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Katja Diener	

Soft-Fitness

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

Mo	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	
Mo	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	NEU ab 07.11.
Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	☹
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mariella Holland	
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dajana del Rosso	☹
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Böhme	
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	☹
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sylvia Tartz-Maier	NEU ab 07.11.
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	Dalina Otto	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 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, Wiebke Harms	☺
Sa	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	☺
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Stefanie Reimers, Katrin Knut	☺
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss, Katrin Knut	NEU ab 07.11.

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

Mo	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	☺ 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 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+2
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maureen Spang	1+2 NEU ab 07.11.
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺ 1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☺ 1
Di	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	2
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	☺ 1+2
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tom Harland	☺ 1+2
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	1+2
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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-Neumann-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 NEU ab 07.11.
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens	☺ 1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	☺ 1+2
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☺ 1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	1
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Behnke	1+2 NEU ab 07.11.
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	2
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie	2
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	☺ 2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Marina Berte	1+2 NEU ab 07.11.
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn, Marina Berte	2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Fabienne Dietrich	☺ 1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Yvonne Scholzeck	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Scholzeck, N. N.	☺ 1+2
So	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-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 Schönewetter	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 NEU ab 07.11.

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
Di	16:00 - 16:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Konstanze Fellert	2
Do	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annika Liisa Huckfeldt	😊 1+2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	😊 1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Behnke	1+2 NEU ab 07.11.
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-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	12:00 - 12:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Toni Sellers, Friederike Stolzenbach	😊 1+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	Christiane Bührsch, Bettina Beier	1+2 NEU ab 07.11.
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Jessica Ihlefeldt, Marina Mernke	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 NEU ab 07.11.
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	1+2
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Rosanowski	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Sehring	😊 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstraße 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 NEU ab 07.11.
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahrenbruck	😞 1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N. N.	1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Justyna Kordowska	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sarı	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-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 NEU ab 07.11.
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Patricia Milus	1
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tetyana Heufelder	1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Di	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	1+2 NEU ab 07.11.
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-Neumann-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 Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	1+2
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Friederike Ehrhardt	1+2 NEU ab 07.11.
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klöve Korn	2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahner	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ronny del Rosso	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dörte Schulz	1+2
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Neumann-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	Luba Demyd	1
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Gabi Hagendorf	1+2 NEU ab 07.11.
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersiehl 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	1+2
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 NEU ab 07.11.
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	Kristzina Lajko	1+2
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	1+2
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susan Warnholz	1+2 NEU ab 07.11.
Do	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Konstanze Fellert	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Marie Mands	1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	2
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	1+2
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Miriam Speckmann	1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Holdorf	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen	
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska	2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse	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	Monika Czaja, Manu-ela Schalow	1+2 NEU ab 07.11.
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, N. N.	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Psurek, Norman G.	2
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin von Ahn, Marina Berte	1

Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Schmidt, Jasmina Emez	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jasmina Emez, Andreas Martin	1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Scholzeck, N. N.	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Ina Behnke	1+2 NEU ab 07.11.
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Eva Klupp	2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fabienne Dietrich, 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 Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Reimers, N. N.	1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka	1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doreen Jost, Jochen Teicke	2
So	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katja Sanders, Olaf Krenzien	1
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	1+2
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Eva Lunkova-Dörrie, N. N.	1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Faslija	1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	1
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Andreas Martin	1+2
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadia Abdullah, Sylvia Olischer	1+2

INLINE-HOCKEY

Inline-Skates und komplettes Schützersatz 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
Sa	16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	1+2
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	2
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 Schützersatz 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 Fahr sicherheit 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	Miriam Kwasny, Marika-Nadine Balfanz	1+2 freies Fahren + Hockey
Mo	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jan Gresens	1 + Technik
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jan Gresens	2 + Technik
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1 + Technik

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

OUTDOOR-SPORT

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

Fit-Walking

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

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

Laufen

Alle Interessierten, die regelmäßig an einem 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 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	Beginner
Mo	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner + Fortgeschrittene
Mo	19:30 - 20:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalus-Lübker	Beginner
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Hermann Lübker	5-10km
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	10km
Di	19:15 - 20:45	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Wöbke	5-10km
Mi	18:15 - 19:15	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Christopher Skelton	Beginner
Mi	18:30 - 19:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Guder	Beginner
Mi	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Ingrid Bittkowski	10km
Mi	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner + Fortgeschrittene
Mi	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalus-Lübker	5-10km
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eing. auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	12-20km/ für Langstreckenläufer
Sa	10:00 - 11:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	Beginner + Fortgeschrittene
Sa	11:00 - 12:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	5-10km, endet zum 31.10.2011

Laufstilschulung

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

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

Nordic Walking/Walking

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

Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt „Alsterperle“	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	2
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut	
Di	18:00 - 19:30	Paul Nevermann Platz 13	Treffpunkt: Center Altona	Altona	Uta Philipp	das Angebot geht an der Elbe entlang
Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	endet zum 30.11.2011
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	endet zum 30.11.2011
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Michalke, Katrin Knut	

Yoga Walking

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

Mi	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Siri 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, Dieter Schwarz	☺	Rollstuhltraining für MS-Kranke

RHÖNRAD-TURNEN

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

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

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST**Aikido**

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

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

Capoeira

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

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

Kali

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

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

Karate

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

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

Kickboxen

Kickboxen verbindet die Technik fernöstlicher Kampfkünste mit Techniken aus dem 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+2für 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+2für Frauen
Fr	19:30 - 21:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtling	1+2+ Selbstverteidigung
Fr	19:30 - 20:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	☹️ 1
Fr	20:30 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	1+2
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Sven Schölermann	☹️ bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

Selbstverteidigung für Frauen

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

Di	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Danckers, Dorothea Sikora	☹️ 1+2
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	----------------------------------	--------

Taekwondo

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

Mo	20:30 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Seyed Hassan Nourani	1+2
----	---------------	---------------	---------------	--------	----------------------	-----

Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	2
Fr	19:00 - 20:00	Elsastraße 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora	1
Fr	20:00 - 21:00	Elsastraße 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora	2
Sa	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Minna Ojala, Dennis Fanslau	1
Sa	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alida Rigoll, Michael Tsalaganides	1
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Alida Rigoll	1+2

SPECIALS

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

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12., 14.01., 28.01.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	15.10., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12., 07.01., 21.01.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	30.10., 13.11., 27.11., 11.12., 22.01.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	27.11., 18.12., 22.01.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 08.01., 22.01., 05.02.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	23.10., 13.11., 04.12., 18.12., 08.01., 29.01.

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 NEU ab 07.11.
Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Milva Verena Fernandes	1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jascha Viehstädt, Wiebke Heinrich	1+2 NEU ab 07.11.
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mandana von Wrede, Christina Derksen	1
So	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Milva Verena Fernandes	1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	2

Bauchtanz

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

Di	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Müller	1
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cimen Brandt	2
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rein	1+2+ Yoga Cooldown
Do	16:00 - 16:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	1
Do	17:00 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt	2

Fr	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	1
Fr	18:00 - 19:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	😊 2
Fr	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein	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	Adwoa Kröger, Wiebke Heinrich	1+2 NEU ab 07.11.
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg, N. N.	😊 1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg, N. N.	2

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Partanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschrirte 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 Fröhjahrs- bzw. Herbstferien neu.

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

Coyote Dance

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

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

Dance ´n Strip

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

Mo	19:30 - 20:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Henriette Meinhardt	😞
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Linda Gutendorf	
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	😞
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Jens	😊
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Sonja Jens	😊
Fr	19:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sonja Jens	😊

Dance Work

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

Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Milva Verena Fernandes	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Schmale	NEU ab 07.11.
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Di	21:00 - 21:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Meyer	

Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer	
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Meyer	
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christiane Meyer	
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, Viktoria Schmale	😊

Dirty Dancing

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

Mi	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora	
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Firmin Celestin Kokora	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Noa Eloatik	NEU ab 07.11.
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Hupe, Diana Maaroufi	😊 für Singles

Discofox

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

Mo	19:30 - 20:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, 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 NEU ab 07.11.
Fr	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Natalja Lotz	2
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt	1

Hip Hop

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

Mi	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Julia Dold	1+2 NEU ab 07.11.
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	1
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	😊 2
Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	2
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Teye, N. N.	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmann, Alexandra Gora	1+2 NEU ab 07.11.
So	14:30 - 15:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Maaroufi	😊 1+2

Jazz-Dance

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

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

Line Dance

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

Di	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen	1+2 NEU ab 07.11.
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	---------------	-------------------

Do	17:00 - 18:30	Hermannstall 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	1
Sa	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	1

Modern-Dance

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

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

Oriental-Dance

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

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

Salsa-Dance

Heiße Salsa, Latinomusik und viel Rhythmus versprechen eine Stunde mit viel Bewegung und Spaß. Der Salsagrundschritt 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+2NEU ab 07.11.
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Firmin Celestin Kokora	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora	1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana	1
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana	2
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez, Rachid Lourguiovi	☹ 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 Kleidungsanweisungen.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹ 3
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹ 2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹ 2
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik	☹ 1 für Singles
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau	1
Di	20:00 - 21:30	Holmbrook 10-12	Holmbrook 10-12	Othmarschen	Dorothee Rudel, Rainer Drews	1 Neu ab 18.10.
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	2
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf	1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik	☹ 2
Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguiovi	1 für Singles NEU ab 07.11.
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews	1
Fr	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina Pavlovic	1 Salsa
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora, Diana Maaroufi	2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina Pavlovic	☹ 2 Salsa
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Firmin Celestin Kokora, Diana Maaroufi	3

So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana, Galina Kotik	1
So	18:30 - 19:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt	☺ 1 Salsa
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☺ 1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Galina Kotik, René Zambrana	2
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourgouïoui, Cristina Martinez	1
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☺ 2
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourgouïoui, Cristina Martinez	2

Samba/Samba-Reggae

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

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

Standard-Latein

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

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Thorsten Krause	1
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	1 für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Thorsten Krause	2
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	☺ 1 + Discofox
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen	2 für Singles
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	1
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	2 + Discofox
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Nicole Gröner, Henry Thedens	1
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☺ 2
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	3 + Discofox
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	☹ 1 für Singles
Di	18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	1
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	1
Di	19:00 - 20:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	2
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	☹ 2 für Singles
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 Landstraße 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	NEU
Mi	18:30 - 19:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Uwe Sietas		2	NEU , für Singles
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 Levwow		1	
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow		2	
Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining		2	
Mi	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Uwe Sietas		3	NEU , für Singles
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining		3	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow		3	+ Discofox
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn		3	Tanzkreis
Do	18:30 - 19:30	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhlting, 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 Böhlting		2	
Do	19:30 - 20:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Michaela Zimmer	😊	1	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing, Carsten Voigt		1	Paare + Singles
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing, Carsten Voigt		2	Paare + Singles
Do	20:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Michaela Zimmer	😊	3	
Do	20:30 - 21:30	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhlting		3	
Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhlting		1	für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo		1	für Singles, NEU ab 07.11.
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Ursula Bauernschmidt, Michael Böhlting		2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhlting, Ursula Bauernschmidt		3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Lotz		2	
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel		2	für Singles
Fr	20:00 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck		1	
Fr	20:45 - 21:45	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck		2	
Fr	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	😊	1	für Singles, NEU ab 07.10.
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow		1	
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Michaela Zimmer, Carolin Haubold		4	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	😊	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe		1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe		2	
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova		1	für Singles, NEU ab 07.11.
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova		1	für Paare, NEU ab 07.11.

Step-Tanz

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

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

Swing

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

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

Tango Argentino

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

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 Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 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	Maik Christen	1 für Paare NEU ab 07.11.
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	Maik Christen	1 für Singles NEU ab 07.11.

Zum-Dance

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

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	NEU ab 07.11.
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Diekmann	Latin-Oriental-Fever
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	
Mo	20:30 - 21:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dany Alexander Cortes Prado	
Di	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Diekmann	Latin-Oriental-Fever
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dany Alexander Cortes Prado	
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susan Warnholz	NEU ab 07.11.
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Louguiovi	NEU ab 07.11.
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	
Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	

Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☺
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Luisa Dieckmann	Latin-Oriental-Fever
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Noa Eloatik	NEU ab 07.11.
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Ina Behnke	NEU ab 07.11.
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez, Rachid Louguioi	☺
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dany Alexander Cortes Prado, N. N.	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Josi Holzinger	
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	

WELLNESS UND ENTSPANNUNG

Bauch-Yoga

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

Di	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink	NEU ab 07.11.
Mi	14:00 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Büttner	

Beckenboden

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

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

Body&Mind Fitness

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

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

BodyART

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

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

Feldenkrais

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

Mo 11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Kosarev	☹️
Mo 16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christina Czetto	
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Indrayani Kellermann	☹️	1
Mo 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck		1
Mo 15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birgit Böttcher	☹️	1+2
Mo 19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	N. N.		1
Mo 20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	N. N.		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
Mi 11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		1
Mi 12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge		1+2
Mi 12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann		2
Mi 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	☹️	1+2
Mi 18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Sabine Beßmann		1+2
Mi 19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Harald Zörner		1+2 NEU ab 07.11.
Do 17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	☹️	1+2
Do 18:00 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Sigrid Lemmich	☹️	1+2 + Entspannung
Do 19:00 - 20:15	Bogenstr. 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt		1
Do 20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke		1+2 für den Rücken
Do 20:15 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Gunda Nathhorn		NEU ab 20.10.
Do 20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek Einfeldt	☹️	1+2
Fr 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	☹️	1+2
Fr 11:00 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	☹️	2
Fr 18:00 - 19:30	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Holger Pieper	☹️	1+2
Fr 19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Stefanie Schöning	☹️	1+2
Fr 20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski		1+2
Sa 13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln, Olaf Gründel	☹️	1+2
Sa 13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wibke Pärschke, Heidrun Pfau		1+2 NEU ab 07.11.
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 Grigat		1+2
So 15:30 - 16:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner		1+2

So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin Werner, Olaf Gründel	1
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Olaf Gründel, Kathrin Werner	😊 1+2

Kundalini-Yoga

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

Mo	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Amrit Kaur Nagel	😊 1+2
Mo	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Almut von Pusch	1+2
Mo	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich	1+2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	1+2
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrid Johansson	1
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink	1+2 NEU ab 07.11.
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	😊 1+2
Do	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich	1+2
Do	20:15 - 21:45	Bogenstr. 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt	😊 1+2
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	😊 1+2
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	😊 1+2
Fr	17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Anja Escherich	1+2
Fr	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	2

Mental Balance

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

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

Modern Style Tai Chi

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

Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	😊
Di	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexander Kron	NEU ab 07.11.
Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexander Kron	
Fr	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron	😊
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra von Harten	😊

NIA

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

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Mo	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Christiane Goetz	

Di	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antonella Pasini	
Di	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mara Abt	
Di	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	NEU ab 07.11.
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Antonella Pasini	
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	☹
Do	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Vera Hatzakes	☹
Do	19:00 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Heike Seipelt	
Fr	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Goetz	
Fr	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lea Glimsche	
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Dana Rittich	☹

Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Irina Bergmayr	☹
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	NEU ab 07.11.
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Krisztina Lajko	
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter	☹ Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Mo	18:30 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Markus Tschache	☹
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Nicole Meyer	☹
Mo	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☹
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	☹ Flow
Di	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dajana del Rosso	☹
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt	
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Di	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kim Platzeck	
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	NEU ab 18.10.
Di	20:15 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Tatjana Wegner	
Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janina Schmall	
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	☹
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☹
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Harald Zörner	
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☹
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	☹
Mi	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	
Mi	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer	☹
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	NEU ab 07.11.
Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Liusmila Camilla Vaillant Donatien	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	☹
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia May	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	

Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Kim Platzeck	NEU ab 07.11.
Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	☹
Do	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	☹
Do	18:30 - 19:50	Lämmersiehl 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	Chrysanderstr. 40	freist. Halle	Bergedorf	Heike de Veer	
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss	NEU ab 07.11.
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	☺
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Glimsche	
Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	20:30 - 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, Lars Kellermann	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-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	Irina Bergmayr, N. N.	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Franziska Wolf, Constanze Hummel	NEU ab 07.11.
So	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Katja Diener	☹
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrayani Kellermann	☹
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gesa Ott	

Power-Yoga

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

Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Galke	
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	☹
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Olaf Gründel	☹
Di	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	☹
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstraße 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	NEU ab 07.11.
Do	17:30 - 18:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Peter-Hans Figueroa	☹
Fr	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Olaf Gründel	☺

Fr	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dominique Wallau, Peter-Hans Figueroa	
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Pärschke, Heidrun Pfau	NEU ab 07.11.
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstraße 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	NEU ab 07.11.
Di	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ulrike Schulze	☹
Di	19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Spruner von Mertz	☹
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jaroslav Nowak	☹
Di	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundel Schmidt	☹
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	☹
Do	10:00 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gundel Schmidt	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter Holthausen	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	

Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethode wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr, Inga van der Wees	☹
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	NEU ab 07.11.
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Julia Feige	☹
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janin Müller-Sehm	☹
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rosemarie Altmann	☹
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	☹
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jascha Viehstädt, Wiebke Heinrich	NEU ab 07.11.
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann, Dörte Schulz	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Dana Rittich	☹
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mandana von Wrede, Christina Derksen	☹
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonnie-Michelle Grigat, Stefanie Schöning	
So	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Milva Verena Fernandes	

Tai Chi

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

Mo	17:30 - 18:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Markus Tschache	☹ 1+2
Mo	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz	1

Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	1+2	NEU ab 07.11.
Di	17:00 - 18:15	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊	1
Di	18:15 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊	2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Hansen		1+2
Do	20:30 - 21:45	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gundel Schmidt		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	😊	1
Fr	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊	1
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊	2
Fr	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache		1+2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz, N. N.		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		NEU ab 07.11.
Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dajana del Rosso		
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Meyer	😊	
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gymnastikhalle	Harburg	Gabi Hagendorf	😊	NEU
Mi	20:00 - 21:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Margarita Martinez	😊	
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstraße 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso		
Do	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss, Katrin Knut		NEU ab 07.11.

YODO

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

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

Zen-Gymnastik

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

Mi	13:30 - 14:20	Paul-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 OKTOBER 2011 BIS FEBRUAR 2012

WANDERN

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

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

Über das herbstliche Raackmoor nach Norderstedt

ca. 15 km

Wir gehen über das herbstliche Raackmoor über die Susebek und biegen dann ab nach Norderstedt.

Sa 08.10.2011	10:00 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	U-Bahn Fuhlsbüttel Nord, Vorplatz
---------------	-----------	-----------------------------	-----------------------------------

Anfahrt: 9:25 Uhr vom Hauptbahnhof Süd mit der U1 Richtung Norderstedt, an Fuhlsbüttel Nord um 9:48 Uhr.

Literatur-Natur: von Sülldorf nach Halstenbek

ca. 14 km

Hamburg von seiner ländlichen Seite. Wanderung von der S-Bahn Station Sülldorf nach Halstenbek. An einem idyllischen Teich rasten wir und tauchen in die Welt des Gedichteschreibens ein. Der eine verfasst ein Haiku, ein anderer versucht sich an einer Kurzgeschichte. Die Natur liefert uns dafür zahlreiche Anregungen.

Sa 15.10.2011	10:00 Uhr	Sabine Neupert (01520/5421875)	S-Bahn Sülldorf, Ausgang Sülldorfer Kirchenweg, vor dem Bahnübergang
---------------	-----------	--------------------------------	--

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:19 Uhr mit S 1 bis Sülldorf.

Wald- und Seentour bei Mölln

ca. 16 km

Zunächst passieren wir den Eulenspiegel-Brunnen und erklimmen dann den Heidberg. Fürs Treppensteigen werden wir mit einer tollen Aussicht über den Möllner See und die Altstadt belohnt. Bergauf und bergab geht es auf teils grasbewachsenen Waldwegen zum wunderschön im Wald gelegenen Pinnsee. Danach umrunden wir den Schmalsee, ehe wir zum Ausgangspunkt zurückkehren.

So 23.10.2011	10:30 Uhr	Anja Schürmann (040-64891934 oder 01520-2583978)	Bushaltestelle Mölln, ZOB
---------------	-----------	--	---------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf 9:18 Uhr mit der U1 bis Wandsbek Markt, von dort Bus 8700 um 9:40 Uhr bis Mölln, ZOB. Ankunft: 10:25 Uhr.

Querung der Schwarzen Berge

ca. 15 km

Mit viel auf und ab durch die Lohberge, zum Karlstein und zu Hamburgs höchsten Berg, dem Hasselbrack (immerhin 116m). Ziel ist der Kiekeberg in Ehestorf.

Sa 05.11.2011	10:00 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	Bushaltestelle Langenrehm, Kabenweg
---------------	-----------	----------------------------------	-------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. S 3 um 8:58 Uhr bis Harburg (an 9:11 Uhr), weiter mit Bus 4244 um 9:18 Uhr bis Langenrehm, Kabenweg (an 9:55 Uhr).

Schweigend durchs Himmelmoor

ca. 14 km

Moore üben auf den Menschen seit Jeher eine Faszination aus. Wir wollen versuchen, die besondere Stimmung aufzunehmen, indem wir Abschnitte unserer Wanderung schweigend begehen. Das Himmelmoor als eines der größten Hochmoore Norddeutschlands zeigt anschaulich das Nebeneinander von Torfabbau und Renaturierung. Die Tour startet und endet in Quickborn.

So 13.11.2011	9:45 Uhr	Enno Poppinga (0178/5589198)	Bahnhof Quickborn, Ausgang Bahnhofplatz
---------------	----------	------------------------------	---

Anfahrt: 8:58 Uhr ab HH Hauptbahnhof mit S21 bis Eidelstedt, dort umsteigen in A1 bis Quickborn.

Moore im Hamburger Norden**ca. 14 km**

Wir durchstreifen die Naturschutzgebiete Raakmoor, Hummelsbütteler Moore und Wittmoor. Die Wanderung endet in Duvenstedt.

Sa 19.11.2011	10:00 Uhr	Anja Schürmann (040-64891934 oder 01520-2583978)	U-Bahn Fuhlsbüttel Nord, Ausgang zur Flughafenstraße
---------------	-----------	--	--

Anfahrt: 9:35 Uhr ab HH-Hbf mit der U1 bis Fuhlsbüttel Nord, Ankunft: 10:01 Uhr.

Von Ratzeburg zum Möllner Weihnachtsmarkt**ca. 16 km**

Von Ratzeburg aus führt diese Tour über Naturwege und Pfade nach Mölln, vorbei an Küchensee und Pinnsee. Zum Abschluss bietet sich ein Besuch des Weihnachtsmarktes in der historischen Möllner Altstadt an.

Sa 26.11.2011	9:30 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	Bahnhof Ratzeburg, Vorplatz
---------------	----------	----------------------------------	-----------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R 20 um 8:25 Uhr bis Büchen (an 9:00 Uhr), weiter mit R 21 um 9:10 Uhr bis Ratzeburg (an 9:29 Uhr).

Auf schönen Wegen um die Hansestadt Lüneburg**ca. 14 km**

Durch die Auwiesen des Heideflusses Ilmenau umwandern wir auf teilweise kleinen Pfaden Lüneburg. Am Ende der Tour erklimmen wir den Kalkberg und genießen den herrlichen Ausblick auf die Stadt. Von dort geht es durch die weihnachtlich erleuchteten Straßen der Altstadt zum historischen (mittelalterlichen) Christmarkt. Nachdem wir bei der Stadtwache einen Silberling entrichtet haben, dürfen wir uns mit einem Glühwein aufwärmen und an allerlei Leckereien erfreuen. Bitte an wasserabweisende Schuhe und warme Kleidung denken!

Sa 03.12.2011	12:30h	Andreas Bünger (040-21 23 46 oder 0151-23 74 51 86)	Bahnhof Lüneburg, Vorplatz
---------------	--------	---	----------------------------

Anfahrt: Metronom Richtung Uelzen ca. 11:55 Uhr ab Hamburg Hauptbahnhof an Lüneburg ca. 12:31 Uhr.

Von der Fischbeker Heide in den Harburger Stadtpark**ca. 22 km**

Wir wandern vom S-Bahnhof Fischbek durch die Fischbeker Heide zu den Diebeskuhlen und queren auf ruhigen Wegen die Harburger Stadtteile bis zum Außenmühlenteich. Die Tour kann bei Bedarf abgekürzt werden. Wir werden Teile der Strecke schweigend gehen. Wer Lust hat, kann nach der Tour im Midsommerland schwimmen gehen (nicht Bestandteil der Wanderung).

Sa 10.12.2011	10:00 Uhr	Enno Poppinga (0178/5589198)	S-Bahn Fischbek
---------------	-----------	------------------------------	-----------------

Anfahrt: 9:28 Uhr ab HH Hauptbahnhof mit S3 bis Fischbek. Kosten: gegebenenfalls Eintritt ins Freizeitbad Midsommerland.

Adventswanderung auf der Via Baltica – dem Jakobsweg**ca. 25 km**

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

ABSCHNITT: JAKOBIKIRCHE - SCHULAU/WEDEL

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

So 11.12.2011	10:00 Uhr	Carmen Schmalns-Lübker (01520-19 74 935)	Jakobikirche am Wegweiser
---------------	-----------	--	---------------------------

Wintertour nach Ahrensburg**ca. 13 km**

Durch den Forst Manhagen vorbei an kleineren und größeren Teichen zum Hopfenbach. Dort entlang zum Schloss und dazugehöriger Kirche ins schmucke, vorweihnachtliche Ahrensburg.

Sa 17.12.2011	10:15 Uhr	Doris Burghardt (01520 1762 762)	Bushaltestelle Lütjensee, Kreuzung
---------------	-----------	----------------------------------	------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R 10 um 9:17 Uhr bis Rahlstedt (an 9:31 Uhr), weiter mit Bus 364 um 9:37 Uhr bis Lütjensee, Kreuzung (an 10:04 Uhr).

Neujahrswanderung in der Heide**ca. 22 km**

Wir beginnen das neue Jahr mit einer Wanderung durch die Lüneburger Heide. Es geht ab Undeloh los und über den Totengrund und den Wilseder Berg wieder zurück nach Undeloh. Gewandert wird in einem gemächlichen Tempo. In Undeloh lassen wir die Wanderung in der „Teestube“ ausklingen.

So 08.01.2012	10:30 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (01520-19 74 935)	Ecke Wilseder Straße/Heimbucher Straße
---------------	-----------	--	--

Anfahrt: Hauptbahnhof Zug nach Undeloh 09:15 Uhr, dann mit dem Bus 4207 nach Undeloh, Abfahrt 09:43 Uhr, Ankunft Undeloh 10:21 Uhr Haltestelle Osterdiecksfeld. Autofahrer können in der Heimbucher Straße parken. Achtung: Fahrplanwechsel! Fahrzeiten können geringfügig abweichen.

Wintertour von Aumühle nach Reinbek**ca. 16 km**

Zunächst wandern wir entlang der Bille zur Doktorbrücke. Wir passieren den Uhlenbusch, Eschenbruch und Mühlenteich, ehe wir unser Ziel, den Bahnhof Reinbek, erreichen.

So 15.01.2012	11:00 Uhr	Anja Schürmann (040-64891934 oder 01520-2583978)	S-Bahn Aumühle, Ausgang zur Alten Schulstraße
---------------	-----------	--	---

Anfahrt: 10:24 Uhr ab HH-Hbf mit der S21 bis Aumühle, Ankunft: 10:56 Uhr. Autofahrer parken in Reinbek und steigen um 10:49 Uhr zu.

Die alte und die neue Alster**ca. 15 km**

Eine Wanderung vom Borsteler Baum durch das Naturschutzgebiet Nienwohlder Moor, durch die Niederung der alten und neuen Alster bis nach Nahe.

Sa 21.01.2012	10:00 Uhr	Doris Burghardt (01520-17 62 762)	Bushaltestelle Holm, Abzweigung B432
---------------	-----------	-----------------------------------	--------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf U1 um 8:45 Uhr bis Ochsenzoll (an 9:19 Uhr), weiter mit Bus 7550 um 9:25 Uhr bis bis Holm, Abzweigung B 432 (an 10:00 Uhr).

Wandse und Berner Au**ca. 15 km**

Heute entdecken wir den Hamburger Osten: Zunächst folgen wir dem Wandse-Wanderweg bis zum Kupferteich. Weiter geht es entlang der Berner Au, durch den Berner Wald und an den Volksdorfer Teichwiesen vorbei zu unserem Ziel Volksdorf.

So 29.01.2012	11:00 Uhr	Anja Schürmann (040-64891934 oder 01520-2583978)	S-Bahn Friedrichsberg, Ausgang zur Krausestraße
---------------	-----------	--	---

Anfahrt: 10:54 Uhr ab HH-Hbf mit der S1 bis Friedrichsberg, Ankunft: 11:04 Uhr.

Wanderung auf der Via Baltica – dem Jakobsweg**ca. 20 km**

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

ABSCHNITT: POPPENBÜTTEL – ST. JACOBKIRCHE

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

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

NORDIC-WALKING / WALKING

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

Von Ohlsdorf zur Außenalster

ca. 13 km

Entlang des wunderschön herbstlichen Alsterwanderwegs walken wir über die Meenkweise zum Haynsark und von dort aus, über den Leinpfad mit seinen herrlichen Stadthausvillen zur Außenalster, um mit der Einkehr im Cliff an der Außenalster zu enden. Eine der schönsten Stadtwanderstrecken Hamburgs!!!

So 16.10.2011 10:00 Uhr Susanne Schmiedehausen (01577-27 35 200) U-/S-Bahn Ohlsdorf, Ausgang Schwimmbad

Durch Hamburgs letzte Wanderdüne – die Boberger Düne

ca. 7 km

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

Sa 12.11.2011 11:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) Parkplatz Boberger Furt

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

Die Flughafentour

ca. 12 km

Vom Airport über den wunderschönen herbstlichen Rundwanderweg des Flughafens Richtung Norden, zum Aussichtspunkt „Coffee to fly“, mit Blick auf die Start- und Landebahn. Weiter am Jugendpark entlang, zum Ententeich an der Niendorfer Str. den wir umrunden. Am Flughafen wieder angekommen, gibt es die Möglichkeit das Modelbaumuseum des Flughafens zu besichtigen.

So 20.11.2011 10:00 Uhr Susanne Schmiedehausen (01577-27 35 200) S-Bahn Hamburg Airport Terminal 1

Vom Elbstrand bis Blankenese

ca. 9 km

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

Sa 07.01.2012 11:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) Museumshafen Övelgönne, neben Bushaltestelle Richtung City

FAHRRAD

Die Fahrrad- und Radsportfahrten haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine Tagestour fahren möchten. Bitte achten Sie bei der Auswahl einer Tour auf die Streckenangabe und Zielgruppe. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen; ggf. auch Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse behalten sich die AnleiterInnen vor. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV. Sie können sich direkt bei den AnleiterInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Telefonisch Anmeldung bei den AnleiterInnen ist von Vorteil.

Voraussetzungen zur Teilnahme: ein voll 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.**

SPORTLICHE RADTOUR

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

AUSRÜSTUNG: funktionsfähiges Rad mit Gangschaltung; Trekking, Touren, MTB.

Durch die Boberger Dünen in den Sachsenwald

ca. 50 km

Über schöne Wege geht es von Billstedt durch die Boberger Dünen und das Tal der Bille in den Sachsenwald. Dort kehren wir in ein gutes und günstiges Café ein. Tourende ist die S-Bahn Aumühle.

Die Geschwindigkeit ist gemäßigt sportlich, ungefähr in der Mitte zwischen gemütlicher und sportlicher Radtour.

So 09.10.2011	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040-21 23 46 oder 0151-23 74 51 86)	U-Bahn Billstedt auf dem Busbahnhof direkt an der U-Bahn Station
---------------	-----------	---	--

Ahrensburger Schloss Tour

ca. 50 km

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

Die Geschwindigkeit ist gemäßigt sportlich, ungefähr in der Mitte zwischen gemütlicher und sportlicher Radtour.

So 30.10.2011	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040-21 23 46 oder 0151-23 74 51 86)	U/S-Bahn Wandsbeker Chaussee oben auf der Brücke, direkt vor dem Ein/Ausgang
---------------	-----------	---	--

Von Billstedt am Marschbahndamm entlang

ca. 50 km

Wir treffen uns am Center Billstedt und fahren dann über Bergedorf, Börsen und Eschburg den Marschbahndamm entlang. Wir genießen die Strecke auf dem Damm, der früher ein viel genutzter Bahndamm war und heute hauptsächlich als Radwanderweg genutzt wird. Nach einer Pause geht es dann wieder zurück zum Center in Billstedt.

So 06.11.2011	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151-25326392)	sportspaß-Center Billstedt
---------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

GEMÜTLICHE RADTOUR

ZIELGRUPPE: gemütliche Radtour für jeden Alltagsradfahrer, Anfänger und Ungeübten; niedrige Belastungsstufe.

AUSRÜSTUNG: funktionsfähiges Fahrrad auch ohne Gangschaltung.

Kleine Herbsttour durch Wälder und Auen

ca. 30 km

Von Hittfeld aus fahren wir durchs Naturschutzgebiet Kleiner Sunder, über Klecken dann durch den Klecker Wald nach Jesteburg. Von dort ist ein Abstecher zur Kunststätte Bossard geplant. Weiter führt der Weg zur Seeve. Entlang des Tales erreichen wir die Holmer Wassermühle und über Inzmühlen fahren wir zum Bahnhof Handeloh, von wo aus Anschluss nach Hamburg besteht.

Achtung: teilweise hügeliges Gelände!

Sa 22.10.2011	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	R40-Hittfeld
---------------	-----------	-------------------------------------	--------------

Anfahrt: R40 nach Bremen ab HH Hbf. um 10:38 Uhr. Kosten: HWV Gesamtbereich, Fahrradkarte 3,50, ggf. Eintritt Kunststätte Bossard.

SONSTIGE TOUREN

Parkour – eine Einführung

ca. 5 km

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

So 16.10.2011	12:30 Uhr	Florian Wagensommer (0172-649 77 16)	Dag-Hammarskjöld-Platz (S-Bahn Dammtor, Ausgang in Richtung Planten und Blumen)
---------------	-----------	--------------------------------------	---

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

Der Nordic Walking Park Sylt ist einer der größten Deutschlands. Auf einer Teilstrecke laufen wir die Rundtour zwischen Westerland und Wenningstedt, durch das Nordwäldchen, die Heidelandschaft und am Strand entlang. Wir laufen die Strecke zu ca. 2/3 auf Asphalt und den Rest im Sand! Unterwegs nutzen wir Treppen, Geländer und was sich sonst noch findet für kleine Krafttrainings. So wird unser Walk bei jeder Menge frischer, salzhaltiger Luft ein besonders gesundheitsförderndes Training!

Anschließend besteht Gelegenheit zu einem Stadtbummel in Westerland oder zum Besuch der Bade- und Saunawelt Sylter Welle (Eintritt ist selbst zu zahlen).

Sa 29.10.2011

7:15 Uhr

Svenja Spanger (0172-51 51 700)

Bahnhof Hamburg-Altona am DB Infopoint

Anfahrt: Gemeinsame Abfahrt mit der NOB 07:33 Uhr, Ankunft Westerland 10:35 Uhr. Rückfahrt: nach Absprache. Kosten: ca. 7,50 Euro p.P. / Strecke bei Nutzung des Schleswig-Holstein-Tickets zu Fünft. Ggf. Eintrittskarten für Sylter-Welle.

WORKSHOPS OKTOBER 2011 BIS FEBRUAR 2012

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

Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“ Kosten: 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 ungern lesen etc. Alle Übungen nach Dr. med. Bates, die durch Atemübungen auch die Hals- und Nackenmuskulatur effektiv einbeziehen, sind leicht erlernbar und können danach zuhause oder am Arbeitsplatz selbstständig ausgeführt werden. Die positive Wirkung ist sofort spürbar.

BITTE MITBRINGEN: lockere Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug, Pausenverpflegung.

Sa 29.10.2011	10.30-13.30 Uhr	Leitung: Karen Bahnson
---------------	-----------------	------------------------

Cellulite adé!

Kosten: 12 Euro

Der moderne Lebensstil, geprägt von Zeitdruck, schnellem Essen, industriell gefertigten Nahrungsmitteln und Bewegungsmangel, bringt den Säure-Basen-Haushalt durcheinander. Es entsteht ein deutlicher Überschuss an Säuren, die der Körper nicht mehr ausscheiden kann. Durch die Azidose-Selbstmassage werden Säuren und Schlacken aus dem Bindegewebe gelöst. In diesem Workshop erlernen wir die Azidose-Selbstmassage und erfahren Wissenswertes über die Eckpfeiler einer basenüberschüssigen Ernährungsweise.

Sa 29.10.2011	14.30-17.30 Uhr	Leitung: Christiane de Jong
---------------	-----------------	-----------------------------

Shiatsu zur Stärkung des Immunsystems

Kosten: 12 Euro

In diesem Shiatsu-Workshop werden Behandlungsmethoden zur Stärkung des Immunsystems unterrichtet. Die Behandlungen werden bekleidet durchgeführt und beinhalten Schulterrotationstechniken und Techniken zur Lockerung des Nackens. Die Teilnehmer behandeln sich gegenseitig. Bitte auf kurze Fingernägel achten.

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

Sa 05.11.2011	10.30-13.30 Uhr	Leitung: Nicole Wenge
---------------	-----------------	-----------------------

Sat Nam Rasayan

Kosten: 12 Euro

Sat Nam Rasayan ist die Heiltechnik aus dem Kundalini Yoga. Paarweise abwechselnd liegend und sitzend wird in diesem Workshop eine Einführung in die meditative Heiltechnik der Stille gegeben.

Es wird gelernt, das Selbst mit all seinen feinsten Nuancen wahrzunehmen und in einem neutralen Zustand zu entspannen. Dadurch kann das Gegenüber passiv davon profitieren. Mit dieser Heiltechnik können physische, psychische und seelische Unausgeglichheiten aufgelöst werden. Yogaerfahrung ist nicht notwendig.

BITTE MITBRINGEN: bequeme Kleidung, Getränk, Decke.

Sa 05.11.2011	14.30-17.30 Uhr	Leitung: Anja Escherich
---------------	-----------------	-------------------------

Koordinationstraining

Kosten: 12 Euro

Wer Lust hat, seinen Körper mal auf eine ganz andere Weise kennen zu lernen und seinen Geist fit halten möchte, ist bei dem Workshop „Koordinations-Training“ genau richtig! Während des Workshops werden spielerisch beide Gehirnhälften trainiert, das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung werden geschult, die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit optimiert. Und das mit einer ordentlichen Portion Spaß!

BITTE MITBRINGEN: Neugierde, viel zu Trinken, bequeme Kleidung und warme Socken.

Sa 12.11.2011	10.30-13.30 Uhr	Leitung: Barbara Lignitz
---------------	-----------------	--------------------------

West Coast Swing BASIC II

Kosten: 12 Euro

West Coast Swing wird auch im Norden immer populärer. Dieser Workshop ist für alle, die heiß auf weitere Basic-Figuren und -Kombinationen sind. Der 6-Count-Grundschrift und die Grundfiguren Sugar Push, Left Side Pass und Underarm Turn aus dem Kurs Basic 1 sollten bekannt sein und getanzt werden können.

Sa 12.11.2011	14.30-17.30 Uhr	Leitung: Claudia & Torsten Krause
---------------	-----------------	-----------------------------------

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 Flashedance oder Videos von den Pussycat Dolls wurde Chair Dance jedoch auch außerhalb von Table Dance-Bars berühmt. Es empfiehlt sich nur einen der beiden Workshops von Henriette Meinhardt zu belegen.

BITTE MITBRINGEN: einen Stuhl ohne Armlehne mit 4 Beinen (kein Klappstuhl) und einen glatten Sitzfläche.

Sa 19.11.2011

10.30-13.30 Uhr

Leitung: Henriette Meinhardt

GoGo-Dance**Kosten: 12 Euro**

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

Sa 19.11.2011

14.30-17.30 Uhr

Leitung: Henriette Meinhardt

Gedankenlosigkeit**Kosten: 24 Euro**

Viele Menschen sehnen sich nach Frieden im Kopf – danach, dass die störenden Gedanken zur Ruhe kommen. Es gibt unzählige Formen der Meditation, des Yoga usw., die hier Abhilfe versprechen. Im Workshop wird keine bestimmte Meditationsform gelehrt. Stattdessen werden mehrere Methoden vorgestellt, insbesondere Formen der Bewegungsmeditationen. Das, was besonders gut tut, kann „mitgenommen“ und im Alltag als Möglichkeit zum Ausgleich und zur Regeneration genutzt werden. Dabei geht es nicht nur um störende Gedanken. Ziel ist ein ganztägiger Ausflug in die innere Mitte und zum inneren Potenzial. Wissensinputs und unterschiedliche Übungen, die Mut machen sollen, die eigene Kraft zu leben, runden das Programm ab.

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

Sa 26.11.2011

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Alex Bannes

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

Es ist eine einfache und wirksame Stressabbaumethode, die im Gehirn und im Körper gleichzeitig wirkt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung für Laien wird geübt, wie man einfache belastende Stress Themen (wie z.B. Stress im Job oder in der Vorweihnachtszeit; Termindruck; Haushalt und Beruf, Alltagsstressigkeiten; Lampenfieber etc.) abbauen kann. Psychische Gesundheit wird vorausgesetzt.

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

BITTE MITBRINGEN: Bequeme Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug.

Sa 03.12.2011

10.30-13.30 Uhr

Leitung: Karen Bahnsen

4-Elemente-Energiemassage**Kosten: 12 Euro**

Energie-Massage für die bekannten 4 Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft. In diesem Workshop werden wir zusammen eine Auswahl für eine oder evtl. zwei der Elemente-Griffsequenzen treffen und diese dann in Partnerarbeit am bekleideten Körper durchführen. Inhalte, die sich mit den Griffsequenzen aktivieren und harmonisieren lassen sind Beständigkeit, Flexibilität, Freiheit und Stärke.

BITTE MITBRINGEN: bequeme Kleidung (diese sollte möglichst aus Naturstoffen wie Baumwolle/Wolle bestehen, keine Seide, kein Kunststoff).

Sa 03.12.2011

14.30-17.30 Uhr

Leitung: Regina Radach

Taketina – Rhythmus mit „Hand und Fuß“**Kosten: 24 Euro**

TAKETINA ist eine Rhythmusschulung, die das in jedem Menschen angelegte rhythmisch-musikalische Körperwissen weckt und entwickelt. In TAKETINA bewegt sich ein Kreis von Menschen zum tragenden Puls einer Baßtrommel. Unterschiedliche Rhythmen in den Schritten, im Klatschen und in der Stimme verbinden sich zu einer vielschichtigen, lebendig pulsierenden Körpermusik. TAKETINA entwickelt auf spielerische Weise das Rhythmusgefühl und verbessert die Bewegungskoordination. Der Workshop eignet sich sowohl für EinsteigerInnen als auch für Rhythmus-Erfahrene.

Sa 10.12.2011

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Esther Diethelm & Joachim Münster

Ziele 2012 umsetzen – diesmal auch getanzt!**Kosten: 24 Euro**

Vorhaben für 2012: endlich gesünder leben, dauerhaft abnehmen, mehr Sport in den Alltag integrieren... Um an diesen und anderen Zielen wirklich dran zu bleiben, bietet der Workshop verschiedene Übungsanleitungen auf körperlicher und mentaler Ebene an. Diese helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden und Erfolge in der Realität zu sichern.

BITTE MITBRINGEN: Schreibutensilien.

Sa 07.01.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Marianne Grundmann

Weißes Tantra**Kosten: 12 Euro**

In diesem Workshop werden der Ablauf und die Wirkweise des „Weißes Tantras“ angeschaut. Weißes Tantra ist eine Art Yoga, das als Meditation in Paaren ausgeführt wird. Dabei werden Venus-Kryas erlernt (Tantraähnliche Übungen). Weißes Tantra reinigt das Unterbewusstsein und ermöglicht, mit einem klaren Bewusstsein das Leben genießen zu können und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Dieser Workshop hat keinen sexuellen Hintergrund.

Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die paarweise Anmeldung ist von Vorteil, aber nicht notwendig.

BITTE MITBRINGEN: bequeme Kleidung, Getränk, Decke.

Sa 14.01.2012

14.30-17.30 Uhr

Leitung: Anja Escherich

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

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

Im Kreise mit anderen Frauen wird das Bewusstsein für die Kraft der Frauen gestärkt.

Sa 21.01.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Andrea Degenhard

Autogenes Training**Kosten: 24 Euro**

Das Autogene Training ist die in der westlichen Welt wohl bekannteste und am häufigsten praktizierte Form des Entspannungstrainings. Es gehört zu den wichtigsten Standards im Bereich der Entspannungsverfahren und der positiven Selbstbeeinflussung. Autogenes Training ist leicht zu erlernen, bringt gute Erfolge und bewirkt eine schnelle Zunahme seelischer, körperlicher und geistiger Regenerations- und Entspannungsfähigkeit. Es kann außerdem ausgezeichnet mit anderen Verfahren und Methoden kombiniert werden.

In dem Workshop wird ein allgemeiner Überblick des Autogenen Trainings mit Hintergrund, Sinn und ersten Übungen vorgestellt.

Das Ziel ist, diese Entspannungsmethode fortzuführen, selbstständig anzuwenden und in den Alltag zu integrieren.

BITTE MITBRINGEN: Decke, Kissen und warme Socken.

Sa 28.01.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Heidi Gänicke

ORTSBESCHREIBUNGEN

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

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

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

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

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

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

BEITRÄGE: Monatsbeiträge € 8,50 Erwachsene, € 4,40 Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr), € 10,- einmalige Aufnahmegebühr

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

Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

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

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

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

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

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

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

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

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

PROGRAMMHefTE: Erscheinen dreimal jährlich.

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

bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.sportspass.de. Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur 8,50 € frei aus unserem Kursangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

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

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

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

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

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

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

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

SPORTSTÄTTEN: Viele der im Programm präsentierten Sportangebote finden in Schulsportstätten 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 1500 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:

€ 8,50	Erwachsene
€ 4,40	Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)
€ 10,00	Einmalige Aufnahmegebühr

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

€ 26,50	monatlich
€ 21,-	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

€ 22,50	monatlich
€ 17,-	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

www.sportspass.de
E-Mail: info@sportspass.de

Aus Freude am Wohnen



In der Hansestadt zu Hause!

hanseatische.de



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

DIE WOHNUNGSBAU
GENOSSENSCHAFTEN



HAMBURG

So macht Sport Spaß, in einem Ferienhaus von DanCenter.



**5 % Rabatt für
Sportspaß-Mitglieder**

Dänemark, Hausnr. 88547

8 Pers. Seite 324



**ab 280 €
die Woche**

Surfer-Haus in Klitmøller, dem besten Surfsport an der dänischen Nordsee. Surfschule in der Nähe.

Die erste Adresse, wenn es um Ferienhäuser geht.

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

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

DanCenter
Urlaub zu vermieten.