

## TRENDSPORT WANDERN

Die älteste Sportart der Welt  
ist plötzlich wieder "in"

## KOMMT DER EURO CRASH?

Wie Sie Ihr Geld mit gutem  
Gewissen anlegen können

NOVA MEIERHENRICH

## ENGAGIERT MIT VIEL HERZ

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

12

**GIFT IM STOFF**  
Gefährlicher Chemie-  
cocktail in der Kleidung

22

**TROCKENE HAUT**  
Body-Lotions im  
Redaktions-Test

32



# MidSommerland



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

GOTTHELFWEG 2  
21077 HAMBURG/HARBURG  
HOTLINE 040/18 88 90  
WWW.BAEDERLAND.DE



# Liebe Mitglieder,

ich hoffe, dass Ihnen die wenigen schönen Hochsommertage im Juli und die vielen wunderbaren Spätsommertage im August und September die Möglichkeit gegeben haben, viel Kraft zu tanken. Dann können Sie jetzt davon profitieren und aktiv, sowie mit neuem Elan, die dunkler werdende Jahreszeit sportlich angehen.

An dieser Stelle möchte ich Sie über ein Jubiläum informieren. Unser Geschäftsführer Jürgen Hering ist jetzt bereits 30 Jahre hauptamtlich für sportspaß tätig. Ab 1982 war er fünf Jahre lang für den sportlichen Bereich und dessen Ausbau verantwortlich, und 1987 wurde er Geschäftsführer unseres Vereins. Die ganzen Jahre war er treibende Kraft und Ideengeber. Ohne Jürgens immenses und nicht nachlassendes Engagement wäre sportspaß sicher nicht in der herausragenden Position, die der Verein heute in Hamburg und sogar bundesweit hat.

Seit über zwanzig Jahren darf ich als „Ehrenamtler“ nun mit ihm zusammenarbeiten und möchte die Gelegenheit nutzen, mich auch persönlich für die tolle, spannende und erlebnisreiche Zeit zu bedanken. Mein Dank gilt natürlich auch seiner Familie, die so manchen Abend oder ein ganzes Wochenende auf Jürgen verzichten musste, wenn er mal wieder in Sachen sportspaß unterwegs war.

Wenn Sie den immer noch „rüstigen“ Jubilar also in einem unserer Sportcenter sehen, dürfen Sie gerne die Gelegenheit nutzen, ihm zu gratulieren. Denn ohne seinen Einsatz würde es wohl sportspaß in der jetzigen Form und mit den vielen vereinseigenen Sportstätten nicht geben.

Ihr



Frank Fischer – 1. Vorsitzender



Foto: Philipp Pries

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**  
sportspaß e.V.

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

**REDAKTION**  
HEY + HOFFMANN Verlag

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

**REDAKTION/FOTOS**  
Lena Bohnstengel  
Anna Brüning  
Maximiliane Gürth  
Oliver Jensen  
Carsten Schulz

**COVERFOTO**  
Nova Meierhenrich  
Foto: Carsten Schulz

**ART DIRECTION**  
KRAVCOV HEY HOFFMANN  
Agentur für Werbung + Design  
www.k-h-h.de  
Albert Kravcov (Ltg.), Ole Zimmermann

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

**DRUCK**  
Westermann Druck, Braunschweig  
Alle Rechte © beim Verlag.



ENGAGIERTE WAHL-HAMBURGERIN MIT HERZ **08**  
Nova Meierhenrich im sportspaß-Interview



## TRENDSPORT WANDERN

Gesund mit viel Spaß - **16**  
Worauf Sie achten müssen **16**  
Die richtige Ausrüstung **16**  
Vor Ort: sportspaß Wandertouren **17**



## RISIKO EURO

Special: Kommt der große Finanz-Crash?  
Wie Sie Ihr Geld mit gutem Gewissen  
anlegen können **26**

# Inhalt

## SPORTSPAß

- 06** Aktuelles: Neues aus der sportspaß-Welt
- 12** Türkei-Reise: Spaß, Sport und Mittelmeer
- 14** sportspaß-Reisen: Wandern und Relaxen in Chalkidi, Yoga-Pilates in St. Peter-Ording und Skispaß in Berwang
- 18** sportspaß Tanzparty: Feiern Sie mit uns am 20. Oktober in den Mozartsälen
- 20** Mitglied von Anfang an: Unser Gründungsmitglied Wolf-Dieter Schwick im Portrait
- 32** Trockene Haut: Bodylotions im sportspaß-Redaktions-Test
- 42** Im Portrait: Dr. Deborah F. Thoben – Unser jüngstes Vorstandsmitglied
- 44** sportspaß-Rabatte: Als Mitglied direkt sparen
- 46** An alle Mitglieder: Einladung zur Mitgliederversammlung

## HAMBURG

- 08** Interview mit Nova Meierhenrich: „Ich habe aufgehört, Pläne zu machen“
- 22** Gift im Stoff: Gefährlicher Chemiecocktail in der Kleidung
- 24** Energiesparlampen: Fluch oder Segen?
- 26** Risiko Euro: Wehe wenn die Blasen platzen
- 28** Experten-Interview: Kommt der große Finanz-Crash?
- 30** Krötenwanderung - ganz anders: Rendite mit gutem Gewissen
- 34** Internationale Gartenschau: Interview mit Geschäftsführer Heiner Baumgarten
- 36** Kultur: Hamburger Herbst-Highlights
- 40** Hinter den Kulissen: Im Cinemaxx Dammtor

## 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

**48** PROGRAMMTEIL:  
Alle sportspaß-Angebote



VT Aurubis  
Hamburg

# Hamburger Deerns baggern!



**CU Arena,  
direkt an der  
S-Bahn Station  
Neugraben**

**Saisonauftakt 27.10. um 19 Uhr  
VT Aurubis Hamburg vs.  
Schweriner SC (Meister und Pokalsieger)**

**Europapokal  
14.11. um 20 Uhr  
VT Aurubis Hamburg  
vs.  
Spodnja Savinjska  
Sempeter (SLO)**

[www.aurubis.com](http://www.aurubis.com)  
[www.vt-aurubis-hamburg.de](http://www.vt-aurubis-hamburg.de)

 **Aurubis**  
Our Copper for your Life

# NEU BEI SPORTSPAß

## SPORTSPAß-ADVENTSPECIAL

In diesem Jahr können Sie mit unserem Adventspecial wunderbar sportlich in die Vorweihnachtszeit starten. Das sportspaß-Adventspecial bietet Ihnen am Sonntag, den 2. Dezember, von 16 – 20 Uhr, ein ganz außergewöhnliches Sportprogramm! Fitness-Specials mit Weihnachtsmusik, Wellnessangebote für die Besinnlichkeit und tolle Dance-Specials machen den ersten Advent für Sie zu einem ganz besonderen Tag. Genaue Informationen über die Angebote und die Anfangszeiten finden Sie Anfang November auf unserer Homepage und im sportspaß-Newsletter.

## 10 PROZENT RABATT BEI ADAM&EVE

Ein Beautyprogramm für Sie oder Ihn wird mit sportspaß jetzt günstiger. Adam&Eve mit den drei Standorten in Eppendorf, in der City und in Winterhude gibt sportspaß-Mitgliedern bei Vorlage des Mitgliedsausweises 10 Prozent Rabatt auf alle Anwendungen. Mehr Infos erhalten Sie unter [www.adameve-hamburg.de](http://www.adameve-hamburg.de).



## VORANKÜNDIGUNG: SPORTSPAß AUF MALLORCA

Fliegen Sie mit sportspaß über die Pfingsttage, vom 19. - 26. Mai, nach Mallorca. Im 4-Sterne Hotel Beach Club Font de Sa Cala, an einer kleinen Bucht in der Nähe von Cala Ratjada, erwartet Sie ein umfangreiches sportspaß-Angebot. Flug mit TuiFly, Transfer, 7 Übernachtungen im DZ (EZ + 105 Euro), HP mit Frühstücks- und Abendbuffet und das tolle Sportangebot kosten für Mitglieder nur 589 Euro, wenn Sie bis zum 15. Januar 2013 buchen. Mehr Infos finden Sie auf [sportpass.de](http://sportpass.de) unter „Reisen“.

## EINLADUNG ZUM SPORTSPAß-MITGLIEDERFORUM

Wir möchten Sie zum sportspaß-Mitgliederforum einladen, das am Donnerstag, den 8. November 2013, um 18 Uhr, im Sportcenter Berliner Tor, Westphalensweg 11, stattfinden wird. Das Mitgliederforum soll dazu dienen, Anregungen, Ideen, Probleme und Wünsche der Mitglieder zum sportlichen Angebot und zu organisatorischen Fragen mit der Geschäftsführung und den MitarbeiterInnen zu besprechen. Hier können für Probleme und Wünsche gemeinsam Lösungswege gefunden werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



# Unser zweites Zuhause ist in der Kabine!



Entdecke die  
Nachbarschaft  
für Dich!

**BGFG**

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



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



**ENGAGIERTE WAHL-HAMBURGERIN MIT HERZ**

# „ICH HABE AUFGEHÖRT, PLÄNE ZU MACHEN“

Interview:  
Anna Brüning

Ob als Moderatorin, Schauspielerin, Kolumnistin oder ganz entspannt mit einem Buch am Elbstrand – **Nova Meierhenrich (38)** ist immer mit ganzem Herzen dabei. Sie spielte unter anderem die Hauptrolle der Dr. Marie Egger in der ZDF-Serie „Herzflimmern“, moderierte diverse Lifestyle-Formate, Shows, Galas und sogar die Formel 1. Nach 16 Jahren im TV-Business ist sie als It-Girl von keinem roten Teppich mehr wegzudenken. Trotz ihres Erfolgs bleibt sie bodenständig und vergisst nie, Gutes zu tun: Für ein Wildtier-Verbot in Zirkussen hat sich Nova Meierhenrich für PETA sogar ausgezogen. sportspass sprach mit der Wahl-Hamburgerin über ihr Engagement, ihren Job – und ihre Leidenschaft für Chips.

➔ **Du hast dich kürzlich zum zweiten Mal für PETA vor der Kamera ausgezogen. Wie war's?**

Aufregend! Fünf Stunden lang wurde ich angepinselt und habe ein tolles Bodypainting bekommen. Ich bin niemand, der total selbstbewusst ist und sich mal eben nackt vor der Kamera zeigt. Angebote vom Playboy habe ich immer abgelehnt. Wenn, dann mach ich das für PETA.

➔ **Hast du vorher viel trainiert?**

Ich geb's zu: Normalerweise mach ich gar nichts (lacht). Aber ich werd' ja auch nicht jünger, und seit einem halben Jahr trainiere ich nun fleißig mit EMS, TRX-Bändern und Personal Trainer. EMS, also die Muskelstimulation mit Strom, spart Zeit – eine Einheit ist nur 20

Minuten lang, dafür aber sehr effektiv. Zu drei Stunden Fitnessstudio könnte ich mich nicht motivieren. Aber ich bin gern draußen, gehe segeln oder spiele eine Runde Golf mit Freunden.

➔ **Und in Sachen Ernährung?**

Nahrungsaufnahme ist mein Hobby (lacht)! Ich koche gern und gesund und versuche, viel Bio und saisonal einzukaufen. Aber ich finde, nur wer leidenschaftlich isst, lebt auch leidenschaftlich. Das gehört zusammen. Da gehört die ein oder andere Sünde dazu. Wenn die Chips schreien, dann hör ich gern hin und sag: Kommt her! Wenn man mir Essen verbietet, werd ich ungenießbar.

➔ **Du engagierst dich nicht nur für PETA, sondern auch für andere Projekte.**

Ja, ich habe jetzt fünf Projekte, für die ich mich seit über zehn Jahren einsetze. Mit meinem Beruf habe ich ein Megaphon in der Hand – und das nutzte ich, um Dinge zu unterstützen, die mir am Herzen liegen.

➔ **Woher kommt dieses Engagement?**

Das war bei uns in der Familie verankert. Meine Eltern haben mir immer gezeigt, dass jeder etwas tun kann, um die Welt ein bisschen besser zu machen. Schon als Studentin bin ich als Betreuerin mit Kindern aus sozial schwachen Familien ins Jugendcamp gefahren.

➔ **Was motiviert dich, immer weiter zu kämpfen?**

Menschen schreiben mir, dass sie durch mich erfahren haben, wie



**schnurstracks**<sup>®</sup> Kletterparks

**10% Rabatt für sportspaß-Mitglieder**  
im Herbst und auch im Winter\*\*

**Euer Kletterkick - auch im Winter!**

Fahrrad, Snowboard, Catwalk – in den Bäumen, 30 Minuten vom Hamburger Hauptbahnhof! Wer wagt den Sprung aus 13 Metern?

**Auch im Winter könnt Ihr klettern! Oder probiert mal Axtwerfen und Bogenschießen! Termine online\*\***

**schnurstracks Kletterpark Hamburg-Sachsenwald**  
Holzhof 2, 21521 Aumühle • Tel.: 04104-907 1511  
Anfahrt: S21 bis Aumühle • info@schnurstracks-kletterparks.de  
Online-Reservierungen unter www.schnurstracks-kletterparks.de

\* gilt für den Eintritt bis 31. Januar 2013  
\*\* Für Gruppen ab 15 Personen öffnen wir individuell jederzeit!

**Wir.Leben.Abenteuer.**

einfach es ist, zu helfen. Das ist toll. Jeder kann etwas tun, gerade im eigenen Umfeld sind viele Organisationen auf freiwillige Helfer angewiesen, zum Beispiel Tafeln, Kleiderkammern oder das Haus der McDonald's Kinderhilfe Stiftung hier in Hamburg, dessen Schirmherrin ich bin. Man muss nicht reich sein, um Gutes zu tun. Und es hilft: Der Bundesrat stimmte für die von Hamburg eingereichte Gesetzesinitiative für ein Wildtier-Verbot in Zirkussen, dafür kämpfen wir bei PETA schon lange.

### ➔ **Apropos Hamburg: Wieso bist du vor sechs Jahren hergezogen?**

Das war eine Bauchentscheidung! Ich war mit dem Rucksack in Thailand unterwegs und hatte Zeit zu reflektieren. Als ich gerade auf dem Rücken eines Elefanten saß und durch den Dschungel ritt (lacht), wurde mir bewusst, dass ich nach acht Jahren in Köln weiterziehen wollte. Ich kannte niemanden, ich hab nicht hier gearbeitet, ich wollte einfach nach Hamburg. Und ich hab es nie bereut.

### ➔ **Was hat Hamburg, was andere Städte nicht haben?**

Die Weite, die Nähe zur wilden Küste, die Weltoffenheit. Ich liebe es: am Elbstrand sitzen und Schiffe zäh-

len, fein essen gehen und danach in einer ranzigen Kneipe auf dem Hamburger Berg abstürzen, die Bodenständigkeit der Menschen, die mit oberflächlichem Bussi-Bussi nichts anfangen können. Hier mischen sich Kulturen und Einflüsse, Hamburg ist und bleibt das Tor zur Welt.

### ➔ **Kommen wir zu einer anderen Leidenschaft, deinem Beruf. Du bist Schauspielerin, Moderatorin, Kolumnistin und hast sogar schon Hörbücher gesprochen – wo liegt dein Schwerpunkt?**

Angefangen hat alles mit der Moderation. Für meine Magisterarbeit bin ich zu Recherchezwecken zu einem Casting gegangen – und prompt hatte ich den Job! Dann ging alles ganz schnell, ich war manchmal 360 Tage im Jahr unterwegs, habe zum Teil für vier Fernsehsender gleichzeitig gearbeitet. Damals hatte ich gar keine Zeit, zu schauspielern. Doch die Fernsehlandschaft hat sich verändert, Live-Berichterstattungen vor Ort und spannende Magazine wurden von anderen Formaten verdrängt. Somit hatte ich immer mehr Zeit für die Schauspielerei, habe gemerkt, wie viel Spaß das macht und das weiter ausgebaut. Aber ich bin weiterhin offen für alles!

### ➔ **Dabei wolltest du eigentlich in die Werbung...**

Ja, das war der Plan

(lacht)! Werbung war wirklich mein Lebensraum. Ich habe mein Studium komplett drauf ausgerichtet, unbezahlte Praktika gemacht, alles um diesen Traum wahr werden zu lassen. Schließlich hat es geklappt: Eine Anstellung bei der BBDO, einer der größten Werbeagenturen der Welt. Alles lief nach Plan. Ich wollte drei, vier Jahre arbeiten, heiraten, schwanger werden. Und dann kam alles anders. Aber ich habe es nie bereut, diesen Weg gegangen zu sein, auch wenn mein Job keinerlei Sicherheit bietet und ich meinen Masterplan über Bord werfen musste.

### ➔ **Welche Rolle würdest du gern mal spielen?**

So einen richtig fiesen Charakter, bei dem ich dunkle, gemeine Seiten zeigen kann. Ich möchte nicht in die „Sexy Girlie“-Schublade gesteckt werden und wähle daher bewusst Rollen, die eher uneitel und nicht nur süß und blond sind. Bei der „SOKO 5113“-Produktion habe ich beispielsweise eine Sozialarbeiterin im Obdachlosenumfeld gespielt, solche Rollen mag ich, denn auch im echten Leben entspreche ich überhaupt nicht dem Püppchen-Image.

### ➔ **Was hast du für die nächste Zeit geplant?**

Ich werde weiterhin für spannende Projekte vor der Kamera stehen – mehr kann ich im Moment aber leider noch nicht verraten.

### ➔ **Was war dein persönliches Highlight in den letzten 16 Jahren?**

Da gab es so vieles! Manche





Momente sind echt surreal: Da sitzt man dann auf einmal nach der Oscar-Verleihung auf einer privaten Party mit Russell Crowe und Nicole Kidman in Bel Air auf der Terrasse, Nicole Kidman hat ein Dosenbier in der Hand, erzählt dreckige Witze und lacht lauter als alle Männer zusammen. Super! Auch das Reisen

habe ich sehr genossen, manchmal war ich in vier Ländern pro Woche.

➔ **Ziemlich anstrengend!**

Na klar, man zahlt auch den Preis dafür. Nach drei

Jahren in dem Tempo bin ich umgekippt, und heute würde ich das auch nicht mehr in der Form machen. Ich passe nun besser auf mich auf.

➔ **Hat dein Job noch andere Schattenseiten?**

Man ist oft unterwegs – auch, wenn

wichtige Dinge im Leben passieren. Manchmal war ich nicht da, wenn jemand gestorben ist oder Freunde Kinder bekommen haben. Das ist schade.

➔ **Wo siehst du dich in 10 bis 20 Jahren?**

Keine Ahnung. Ich habe aufgehört, Pläne zu machen. In meiner Wohnung hängt ein Schild mit einem John Lennon Zitat: „Life is what happens to you while you're busy making other plans.“ Und er hat so Recht! Ich versuche, den Moment zu genießen, statt mit dem Kopf schon in der Zukunft zu sein. Aber ich hoffe, ich bin auch in 10 bis 20 Jahren glücklich, habe tolle Menschen um mich, bin gesund und mache etwas, was mir Spaß macht. Was auch immer das sein wird!

# Fahrplan to go.

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



## **m.hvv.de**

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

## **Fahrplan-App**

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

## **SMS-Fahrplan**

**Jetzt neu:** mit nur noch einer Nummer für alle Handynetze zur Fahrplanauskunft! Senden Sie einfach eine SMS mit Start!Ziel (z. B. eidelstedter platz!johanniswall 2) an 55 3 55 und Sie erhalten kostenlos den Fahrplan für die nächste Verbindung.



VOM 16. BIS 23.04.2013 AN DER TÜRKISCHEN RIVIERA

## SPAß, SPORT UND MITTELMEER

Super sportspaß-Trainer, ein hervorragendes Hotel direkt am Meer, die wunderbare Landschaft am Fuße des Taurus Gebirges und ein tolles und abwechslungsreiches Fitness-, Wellness- und Spaßprogramm erwarten Sie bei unserer sportspaß-Frühlingsreise. Vom 16. bis 23. April wohnen Sie in der 5-Sterne (Landeskategorie) Hotelanlage Mirada del Mar in der Region Kemer/Göynük, etwa 50 Km westlich von Antalya, umgeben von weitläufigen Pinienwäldern. Mit Ultra All Inclusive werden Sie vom Morgen bis in die Nacht kulinarisch verwöhnt. Die großen Zimmer sind mit allen Extras ausgestattet, die Sie von einem Komfort-hotel erwarten können.



### ➔ LEISTUNGEN

- Flug mit SunExpress (oder gleichwertig) von Hamburg nach Antalya und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge
- Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen
- 7 Übernachtungen im 5-Sterne-Hotel Mirada del Mar
- Ultra All Inclusive
- sportspaß-Fitness-Wellness- und Spaßprogramm sowie Hotel-Unterhaltungsprogramm

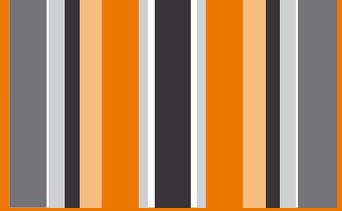
### ➔ KOSTEN

Für eine Woche Spaß, Sport und Mittelmeer zahlen Sie, wenn Sie bis zum 10. Dezember 2012 buchen, im DZ 545 Euro, im EZ 645 Euro. Danach kostet die Reise jeweils 40 Euro mehr. Nicht-sportspaß-Mitglieder zahlen für die Reise jeweils 30 Euro zusätzlich.

Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder bei [sportpass.de](http://sportpass.de) unter „Reisen“.



www.bagelbrothers.com



bagel brothers  
sandwich restaurant

# Each Bagel is something special!

add us on Facebook 

## buy one get one free

Ein Sandwich kaufen, eins gratis\* dazu!

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

gültig bis zum **11.11.12**

# Gutschein



VOM 2. - 9.\* MAI MIT SPORTSPAß AUF DIE HALBINSEL CHALKIDIKI

# WANDERN UND RELAXEN AM MEER



**Malerische Buchten und Steilküsten, atemberaubende Berglandschaften mit dichten Wäldern, herrliche Strände mit kristallklarem Wasser und eine super 4-Sterne Hotelanlage – mit sportspaß können Sie dort, wo Griechenland am schönsten ist, wundervolle Wandertouren mit Relaxen am Strand oder Pool kombinieren.**

Unser Hotel „Blue Dolphin“ liegt an einem langen Sand/Kiesstrand der malerischen Halbinsel Sithonia in Chalkidiki, 1,5 km vom kleinen Fischerdorf Metamorfosis mit Tavernen, Restaurants, Cafes und Geschäften entfernt. Sie können

inmitten der herrlichen Gartenanlage auf der Sonnenterrasse am Süßwasserpool entspannen und/oder Wanderungen mit unvergleichlichen Ausblicken auf grandiose Landschaften und einsame Buchten genießen.



Die Buchungsformulare erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder bei [sportpass.de](http://sportpass.de) unter „Reisen“.

## ➔ LEISTUNGEN

Flug mit Air Berlin (oder gleichwertig) von Hamburg nach Thessaloniki und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge  
Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen  
7 Übernachtungen im Doppelzimmer des 4-Sterne-Hotels Blue Dolphin  
7 x Halbpension  
3 Wanderungen inkl. Busgestaltung und Wanderführer, 2 Wanderungen vor Ort

## ➔ KOSTEN

Für eine Woche Wandern und Relaxen am Meer zahlen Sie bei Buchung bis zum 3. Januar im DZ 635 Euro, im EZ 690 Euro. Danach kostet die Reise jeweils 40 Euro mehr. Nicht-sportspaß-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro zusätzlich. Wunscheleistungen: Athos-Kreuzfahrt 52 Euro; Ausflüg Thessaloniki 37 Euro.

\* Terminänderung möglich.

8. - 10. MÄRZ 2013

## YOGA-PILATES WOCHENENDE IM BEACH MOTEL ST. PETER-ORDING

Entspannung pur finden Sie mit sportspaß im ganz neuen Lifestyle Beach Motel direkt am Strand von St. Peter-Ording. Mit Matthias Galke erleben Sie an diesem Wochenende ein abwechslungsreiches Programm aus Yoga und Pilates. Besonders gefallen wird Ihnen das große, moderne Dove-Spa mit Saunen und Dampfbad sowie einer Outdoor Area mit Erlebnisduschen.



Das neue Beach Motel im Stil der Strandhäuser der US-Ostküste wird Sie mit seiner lockeren Atmosphäre und den schicken Zimmern im Surf-Style begeistern! Auf der großen Terrasse der Beach Lounge mit Meerblick und Dünenpanorama können Sie Ihre Seele in der Hängematte baumeln lassen.

### ➔ LEISTUNGEN

Übernachtung im Basic-DZ mit Landblick (EZ + 60 Euro)  
(Übernachtung im Beach-Zimmer mit seitlichem Meer- oder Strandblick + 20 Euro/Pers./Tag)  
Halbpension  
Begrüßungsgetränk  
Nutzung des Dove SPA  
Bademantel und Saunahandtuch  
W-LAN-Zugang  
Nutzung des Private Cinema  
Kostenfreie Parkplätze

### ➔ KOSTEN

sportspaß-Mitglieder 229 Euro  
(Nicht-Mitglieder 259 Euro)

2. - 9. MÄRZ 2013

## SKISPAß IN BERWANG

Nach Berwang, im Bereich der Tiroler Zugspitzarena, startet die nächste sportspaß-Skireise vom 2. bis 9. März 2013

Berwang ist der höchste Ort im Bereich der Tiroler Zugspitzarena. Die Berwanger Skischaukel glänzt durch breite, sonnige und sehr gut zu befahrende Skipisten. Berwang erreichen Sie hervorragend mit der Bahn und auch mit dem Auto. Unser Hotel Thaneller wird Sie mit

schönen, großen Zimmern sowie einem wunderbaren Schwimmbad- und Wellnessbereich, einer eigenen Hausbrauerei und dem urigen „Heustadl“, begeistern. Das hervorragende 3-Sterne Hotel liegt auf 1300 Meter Höhe, nur 100 m vom Einstieg in das Skigebiet ent-



fernt. Die Liftkarte gilt im gesamten Gebiet der Zugspitzarena. Und wenn Sie zur Abwechslung mal die Langlaufbretter unterschallnen wollen - Berwang ist auch ein Paradies für Langläufer mit einer Vielzahl von Loipen bis hinein ins Ehrwalder Tal.

### ➔ LEISTUNGEN

Übernachtung im Standarddoppelzimmer oder Luxuszimmer  
Halbpension  
Skipass für 6 Tage  
Skiguiding

### ➔ KOSTEN

Für sportspaß-Mitglieder im Standarddoppelzimmer nur € 565 (EZ + € 56)  
im Luxuszimmer nur € 595 (EZ + € 70). Nicht-Mitglieder zahlen 30 Euro mehr.

Die Anreise erfolgt individuell. Sie können sich für eine Gruppenanreise per Bahn anmelden. Die genaue Abfahrtszeit und den Preis gibt die Bahn im Oktober bekannt. (Voraussetzung – mindestens 6 TeilnehmerInnen)

**GESUND MIT VIEL SPASS****WANDERN – DER NEUE TRENDSPORT!**

**Das Wandern ist nicht mehr allein des Müllers Lust. Ob „nur“ um die Alster oder bei Tagestouren im Hamburger Umland, es kommen immer mehr, die bei den zahlreichen sportspaß-Wanderangeboten mit anderen sportspaß-Mitgliedern wandern wollen. Auch die Reisen in den Harz oder in die Sächsische Schweiz waren schnell ausgebucht. Die sportspaß Mitglieder haben den Trendsport Wandern offensichtlich für sich entdeckt.**

**GUT FÜR DIE SEELE**

Wandern heißt entschleunigen, die Umwelt und das Klima intensiv erleben, wahrnehmen, was um einen herum wächst, singt, plätschert, fliegt, also „kriecht und fleucht“, wie der Hamburger sagt. Ein Wanderlied aus dem vorletzten Jahrhundert begann mit der Strophe „wir wandern ohne Sorgen ...“. Genau das passiert beim Wandern schon nach ganz kurzer Zeit. Der normale Alltag ist plötzlich ganz weit weg und der Stressabbau kann beginnen.

**DER GESUNDHEITSPORT NR. 1**

Wenn Sie nicht nur dem Geist, sondern auch für Ihren Körper etwas Gutes tun wollen, etwas besseres als

versorgt. Regelmäßiges Wandern schützt auch vor Osteoporose. Die Abhärtung durch Wind und Wetter stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und macht Sie widerstandsfähiger gegen Krankheiten.

**WANDERN BRINGT FREUNDE**

Natürlich können Sie auch allein wandern, aber in der Gruppe ist der Regenerationswert deutlich größer. Beim Wandern lernt man sich in entspannter, aber intensiver Atmosphäre kennen. Dabei geschieht es nicht selten, dass einige kaum etwas von der schönen Umgebung mitbekommen, weil es einfach nur schön ist, mit so vielen netten Leuten ausgiebig quatschen zu können. Und die Chance, viele neue Kontakte zu bekommen, ist nirgendwo so groß wie beim Wandern.

**WANDERN MACHT SCHLANK**

Der Energieverbrauch beim Wandern ist fast so hoch wie beim Laufen. Besonders beim Wandern in den Bergen verbrennt der Körper viel Energie. Deswegen wäre es eigentlich normal, dass nach den sportspaß-Wanderreisen die Waage weniger anzeigen würde als vorher. Wäre da nur nicht das hervorragende Essen in unseren Hotels, das diesen Effekt zumindest teilweise wieder zunichte macht.

Wandern können Sie nicht finden. Die Sportärzte empfehlen Wandern, weil es das Herz-Kreislaufsystem trainiert, den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel senken kann und den Stoffwechsel anregt. Die Gelenke werden positiv belastet und besser

**➔ AUSRÜSTUNG**

Es ist natürlich nicht egal, ob Sie um die Alster oder im Gebirge wandern. Sie sollten immer die für die Strecke und für das Wetter geeigneten Schuhe auswählen. Diese sollten (relativ) bequem und möglichst gut eingelaufen sein. Bei den Socken sind für längere Strecken spezielle Wandersocken zu empfehlen, die möglichst viel Feuchtigkeit aufnehmen und schnell wieder abgeben können. Feuchte Socken und Schuhe führen oft zu schlimmen Blasen. Gegen Druckstellen und Blasen helfen Ihre Pflaster nur richtig, wenn Sie diese einsetzen, bevor die Schmerzen da sind. Ein für Ihre Bedürfnisse und die Strecke passender Rucksack mit Getränken und Proviant, eventuell mit Kleidung zum Wechseln sowie mit einem geeigneten Regenschutz, sind für „richtige“ Wanderer eigentlich selbstverständliche Utensilien.

**Joggen oder Walken – das waren bisher meine beiden Optionen, wenn ich an Sport in der freien Natur gedacht habe. Ehrlich gesagt ist Beides nicht so mein Ding. Aber jetzt durfte ich erleben, wie man ohne Eile an der frischen Luft ins Schwitzen kommt und nebenbei in einen Zen-ähnlichen Zustand der Entspannung fallen kann.**



## SPORTSPAß WANDERTOUREN

Text: Maximiliane Gürth

# DAS SPORTLICHE ÜBERRASCHUNGSEI



Als ich um kurz vor 10 Uhr am sportspaß Center Billstedt ankomme, fällt mir beim Betrachten der Outfits sämtlicher Teilnehmer sofort auf: Meine Schuhe gehen gar nicht! Zuvor hatte ich mir tausend Gedanken gemacht: Was zieht man auf einer Wandertour eigentlich so generell an? Naja, zumindest mit dem Schuhwerk lag ich daneben. Meine ausgelatschten, dünnsohligen Stiefel passen nicht so recht ins Bild. Trotzdem, sofort werde ich herzlich empfangen: „Du musst Maxi sein, schön dass du da bist! Wird’s denn mit den Schuhen gehen?“, begrüßt mich Trainerin Carmen und lacht. Das Eis ist gebrochen, sofort komme ich mit den anderen Teilnehmern ins Gespräch. Ich bin irgendwie überrascht, dass so viele Männer teilnehmen. Ich erkläre, dass ich

Neuling bin und bekomme prompt von allen Seiten Tipps und Tricks rund ums Wandern. Die Gruppendynamik ist toll, alle plaudern und schon geht’s los.

Ruck zuck sind wir aus dem städtischen Billstedt raus und auf einem Wanderweg an der Bille. Das Wetter übertrifft sich heute selbst. „Bei meinen Touren ist immer gutes Wetter“, schwärmt Carmen und erzählt mir bei der Gelegenheit, dass sie häufig ihren Hund mitnimmt und sie seit nunmehr drei Jahren Wandertouren bei sportspaß leitet. Auch Touren auf dem Jakobsweg habe sie schon angeführt. „Wandern hat etwas Meditatives“, erklärt Carmen. „Je länger man läuft, desto stiller wird die Gruppe, denn man kann so wunderbar die Gedanken schweifen lassen“. Sie hat Recht. Nach einer Stunde läuft die Gruppe deutlich stiller, aber einträchtig und zufrieden auf wirklich schönen gradlinigen Wanderwegen Richtung Boberg. Unser Ziel sind die Boberger Dünen und zuvor wollen wir Rast im Natur- und Infohaus Boberger Niederungen machen. Die Landschaft ist toll, wir

kommen an einem Segelfluggplatz vorbei, vorne an der Wiese steht ein Schäfer mit seiner Herde, alles ist so idyllisch. Unterwegs treffen wir auf eine etwa 80 Jahre alte Dame, die in sportlich gebückter Haltung und knappem Bikini am Wegrand Kräuter zupft. Alle sind etwas pikiert, keiner sagt was, doch ein leises Glücksen aus der Gruppe ist nicht zu überhören. Eine Biegung weiter klärt Carmen uns auf: „Diese alte Russin geht hier jeden Tag mehrere Kilometer spazieren und badet im Boberger See, auch im tiefsten Winter.“ Die anfängliche Amüsiertheit weicht Bewunderung, plötzlich legen alle einen Schritt zu. 22 Kilometer sind nicht wenig, ich merke, dass ich zu schwitzen anfangen, aber es ist immer noch angenehm. Anders als beim Joggen kann ich die Natur voll genießen, gucken, fühlen und riechen. Die Umgebung der Boberger Dünen ist einzigartig – eine Wanderüne ganz ohne Meer! Auf dem Rückweg, als das Ende der Wanderung naht, freue ich mich auf das nächste Mal! Das Wandern in der Gruppe kommt nämlich jetzt ganz oben auf meine sportspaß-Liste!



# SPORTSPAß TANZPARTY

## LIVE-BAND: PAPERMOON

Die bekannteste Showband des Nordens mit ihrem umfangreichen Repertoire an Oldies und aktuellen Hits!

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

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

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

**sportspaß**

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

MOORWEIDENSTRASSE 36  
(AN DER S-BAHN HH-DAMMTOR)

# Land- er leben!

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



**metronom**

Ihr *metronom*  
Tagesticket

Single (1 Pers.) 19 €  
Gruppen (2-5 Pers.) 27 €

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

Fahrradkarte 4 €

**Sommer, Sonne, Sonnenschein.**

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

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



MITGLIED VON ANFANG AN

# „SPORTSPAß MACHT UNS ALLE SEHR STOLZ“

Text: Maximiliane Gürth

sportspaß hat ab jetzt über 70.000 Mitglieder. Aus diesem Anlass haben wir uns dazu entschlossen, kein neues Mitglied vorzustellen, sondern ein Mitglied der ersten Stunde. **Wolf-Dieter Schwick (79)** ist sogar eines der siebzehn Gründungsmitglieder von sportspaß.

Wolf-Dieter Schwick schmunzelt, als er sich an die Gründerzeit von sportspaß zurück erinnert. Es sei das Jahr 1976 gewesen, als seine Volleyballgruppe entschied, sich aufgrund des hohen Vereinsbeitrages und des raren Angebotes vom Hamburger Sportverein Barmbek-Uhlenhorst loszulösen. „Mein Teamkollege Peter

„Bubu“ Lesser, weitere Mitglieder der Gruppe und ich, wollten die Vereinsarbeit revolutionieren und einen Verein gründen, bei dem das Geld der Mitglieder ausschließlich in das Sportangebot fließt“, erklärt Wolf-Dieter. Auch den lange arbeitenden Menschen sollte die Möglichkeit gegeben werden, direkt nach Fei-

erabend um die Ecke Sport treiben zu können – und das zu einem günstigen Preis, mit vielseitigen Angeboten. Heute ist sportspaß einer der größten Sportvereine in Deutschland, sogar mit den bundesweit meisten aktiven Mitgliedern. Doch unser Verein blieb stets bescheiden, macht so gut wie keine Werbung, alles läuft via Mundpropaganda und das hervorragend. „Die Entwicklung von sportspaß macht uns alle sehr stolz. Mittlerweile sind es ja schon sechs große sportspaß-Center und es gibt eine riesige Auswahl an Sportangeboten“, führt Wolf-Dieter stolz aus. „Wenn es

sportspaß nicht gäbe, wie viele von diesen 70.000 würden dann vielleicht gar keinen Sport treiben?“ Vor allem auch vielen jungen Menschen sei der Spaß an der Bewegung zurückgegeben worden für Wolf-Dieter eine gesellschaftliche Verpflichtung. „In meiner jetzigen sportspaß-Volleyballmannschaft ist alt und jung mittlerweile gut durchmischt. Die Jungen ziehen uns richtig mit.“ Auch heute treibt er noch enorm viel Sport. Jeder Wochentag ist gefüllt mit Volleyball, Rückengymnastik, Fitness Studio und Walken. Am Wochenende geht Wolf-Dieter Schwick seiner, nach sportspaß, zweiten großen Leidenschaft nach: dem Segeln. „Ich bin überzeugt, wenn man aufhört Sport zu treiben, rostet man ein“, erzählt Schwick. „Auch wenn man im Alter erste Wehwechen bekommt, muss man dagegen ansporteln.“ Man sieht Wolf-Dieter an, dass er noch immer top in Form ist! Er ist ein



sportspaß Autorin Maxi im Gespräch mit Wolf-Dieter

wahres Powerpaket, mit unheimlich leidenschaftlicher Ader. Er arbeitete früher hauptberuflich im grafischen Gewerbe und hatte einen eigenen Verlag. Noch heute pflegt er zu den sportspaß-Gründermitgliedern ein freundschaftliches Verhältnis. „Daher auch die Kosenamen, wie Bubu“, lacht er. „Ich werde Schwick genannt“. Privat liebt es Wolf-Die-

ter, in seinem familiären Umfeld zu entspannen. „Mein Sohn und seine Lebensgefährtin wohnen gleich unten im Haus, das ist sehr schön für meine Frau und mich.“ Die Sportbegeisterung schwingt bei „Schwick“ immer mit. „Meine Enkelin fährt oft mit mir Segeln“, freut er sich. „Ich hoffe, ich kann meine Sportleidenschaft dauerhaft an sie weitergeben.“

**baker & collins**  
organic and ethical men's fashion

**NEU**  
bei uns



## ICEBREAKER FÜR FRAUEN

Bei Baker & Collins finden nun auch Frauen eine kleine Auswahl an Tops und Jacken von Icebreaker. Die feine Merino-Wolle aus Neuseeland ist besonders bei Sport und Aktivität angenehm zu tragen, da sie atmungsaktiv ist und nicht kratzt.

**icebreaker**  
NEW ZEALAND MERINO

**Wo Sie uns finden**

Gertigstraße 12 · 22303 Hamburg · 040 696 444 81

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

**GIFT IM STOFF**

# GEFÄHRLICHER CHEMIECOCKTAIL IN DER KLEIDUNG

Sie kaufen Ihre Klamotten nicht nur unter dem Aspekt billig ist gut? Sie möchten vor allem Kleidung kaufen, die Sie nicht krank machen kann? Das ist nicht einfach, denn ungefähr 90 Prozent der Textilien, die in Deutschland verkauft werden, stammen aus Billiglohnländern wie China oder Bangladesch. Dort wird kaum auf die Einhaltung von ökologischen Standards geachtet, und menschenwürdige Arbeitsbedingungen gibt es in diesen Ländern bisher auch nur in Ansätzen.

Text: Jürgen Hering

## IHRE KLEIDUNG – EIN POTPOURRI AUS GIFT UND LAUGEN?

Natur- und umweltverträgliche Kleidung ist „in“ und einer der Haupttrends der Branche. Schon 1994 wählte „Der Spiegel“ die Deutschen auf dem „Öko-Trip“

und vermeldete, dass die Verbraucher gern umweltfreundliche Textilien kaufen würden, die nicht von den großen Textilherstellern „mit einem wahren Potpourri aus Giften und Laugen“ behandelt wurden. Und auch Biobaumwolle wurde seit einigen Jahren stark

nachgefragt. Leider wurde dann bei der Deklaration geschummelt und mehr davon verkauft, als überhaupt angebaut wurde. Der Anteil der Bio-Baumwolle an der gesamten Produktion liegt heute noch unter einem Prozent. Aber selbst, wenn diese wirklich verwendet wird, kommt dann für die „Veredelung“ bei der Textilproduktion ein Cocktail aus den verschiedensten Chemikalien zum Einsatz. Über 7.000 Substanzen sind bei uns zugelassen. Diese werden beispielsweise zum Aufhellen, Färben, fixieren der Farben, zur Erhöhung der Reißfestigkeit und gegen das Einlaufen eingesetzt. Auch Weichmacher, deodorierende Substanzen, Flamm-

schutzmittel, Schimmelblocker oder Pilzvernichter befinden sich in unseren Textilien. Dieser Giftcocktail gefährdet nicht nur unsere Gesundheit beim Tragen der



Kleidung, er zerstört leider auch in den Produktionsländern die Umwelt und schädigt die Gesundheit der Arbeiter massiv.

### **KEINE KENNZEICHNUNGSPFLICHT, KEINE GRENZWERTE**

Eine Kennzeichnung, welche Chemikalien eingesetzt wurden, gibt es an den Kleidungsstücken nicht. Die Zettel müssten auch so lang sein, dass ein Tragen der Textilien kaum noch möglich wäre. Welche Gefahren von den Chemikalien für die Menschen ausgehen, ist bei den meisten Mitteln nicht bekannt. Grenzwerte sind nur für sehr wenige festgelegt. Und bei der Vielzahl der Kleidungsstücke, die importiert werden, ist eine wirksame Kontrolle, ob die Höchstgrenzen eingehalten werden, nicht möglich. Aber selbst wenn dies der Fall sein sollte, sind bei empfindlichen Personen allergische Reaktionen keine Seltenheit. Kinder, deren Immunsystem noch nicht so weit entwickelt ist, und Sportler, durch deren beim Sport weit geöffnete Poren die Giftstoffe besonders schnell in den Körper gelangen, sind besonders gefährdet.

### **WAS KÖNNEN SIE TUN, UM SICH ZU SCHÜTZEN?**

Keine Kleidung kaufen, die nach Chemie riecht.

Sehr dunkle Stoffe meiden. Besonders schwarze Textilien enthalten hohe Mengen an giftigen Farbstoffen.

Kaufen Sie keine Kleidungsstücke auf deren Etikett „separat waschen“, „knitterarm“ oder „bügelfrei“ steht.

Ober- und Unterbekleidung immer vor dem Tragen mehrfach waschen, damit leicht lösliche Chemikalien entfernt werden.

Beim Second-Hand-Shop kaufen. Gebrauchte Kleidung ist nicht nur günstiger, sondern auch schadstoffärmer.

Beim Bügeln immer gut lüften.

Kaufen Sie weniger Kleidung, dafür lieber teurere mit Öko-Siegel.

### **ÖKO-SIEGEL HELFEN**

Wenn Sie sicher sein wollen, dass sowohl während der Produktion, als auch auf dem Transport Ihrer Textilien, keine schädlichen Stoffe eingesetzt wurden, können Sie einigen Öko-Siegeln vertrauen.

Bei Kleidung mit den Labels von „GOTS“, Naturland, Naturtextil und bluesign können Sie davon ausgehen, dass sowohl beim Anbau als auch bei der Verarbeitung, Mensch und Umwelt geschützt werden. Am weitesten verbreitet ist aber in Deutschland das Label Öko-Tex Standard 100, das nur den Schadstoffgehalt der Produkte überprüft. Die Herstellungsbedingungen werden bei der Prüfung nicht bewertet.

Wegen Kritik an viel zu hohen Grenzwerten, wurden diese im Jahr 2011 verändert. Das Magazin „Ökotest“ bewertet aber auch diese neuen Grenzwerte als „zu lasch“



**ENERGIESPARLAMPEN****FLUCH ODER SEGEN?**

**Das EU-weite Verbot für Glühlampen ist ganz sicher zu einem Segen geworden – zumindest für die Hersteller der Kompaktleuchtstofflampen, die in Europa vorwiegend von Osram und Philipps produziert werden. Ob sie denn auch für die Menschen und die Umwelt gut sind, ist zumindest sehr umstritten.**

Text: Jürgen Hering

Leuchtstofflampen und Energiesparlampen funktionieren nach dem gleichen Prinzip. Beide brauchen Quecksilber, dessen Strahlung beim Verdampfen den Leuchteffekt bewirkt. Das Quecksilber, einer der giftigsten Stoffe überhaupt, entweicht beim Zerschlagen dieser Lampen. Ich habe selbst vor einiger Zeit einen Handwerker beobachtet, der fröhlich eine ganze Anzahl von Leuchtstofflampen zerschlug, damit die sperrigen Dinger besser in den Müll passten. Sicher hätte er diese bis zur Übergabe

an der Sondermüll-Entsorgungsstelle wie rohe Eier behandelt, wenn er gewusst hätte, wie extrem gefährlich die beim Zerschlagen entweichenden Quecksilberdämpfe für ihn gewesen sind. Und was müssten Sie tun, wenn Ihnen eine Energiesparlampe, vielleicht sogar auch noch im eingeschalteten Zustand, wenn das Quecksilber schlagartig als Dampf entweicht – zerbricht? Zumindest erst einmal nicht mehr atmen, möglichst ganz

schnell noch ein Fenster öffnen und blitzartig den Raum verlassen. Und dann sollten Sie erstmal gründlich recherchieren (beispielsweise auf der Webseite des Umweltbundesamtes), was weiter zu tun ist. Sie werden sich dann wundern, was sie unternehmen müssen, um die Gefahr für ihre Gesundheit so gering wie möglich zu halten. Besonders in Kinderzimmern sollten deshalb nur Energiesparlampen mit Splitterschutzverwandt werden.

**DIE UMWELT WIRD VERGIFTET**

Und wie entsorgen Sie

Ihre defekten Neonröhren und Energiesparlampen? Werfen Sie die einfach in den Hausmüll, wie es mir tatsächlich noch im letzten Jahr ein Mitarbeiter des Recyclinghofs geraten hat? Oder bewahren Sie die Dinger ganz sorgfältig vor Bruch geschützt auf, bevor Sie die bei der Sondermüll-Annahmestelle abgeben? Leider werden bisher nur etwa 10 – 20 Prozent der defekten Leuchtmittel korrekt entsorgt. Der Rest landet wahrscheinlich im Hausmüll und somit entweder in der Luft oder letztendlich im Grundwasser. Dabei sollte das extrem giftige Quecksilber eigentlich schon vor einigen Jahren weltweit verboten werden. Bis jetzt ist dies aber nur teilweise umgesetzt worden,



beispielsweise dürfen Quecksilberthermometer nicht mehr verkauft werden.

## DIE ENERGIEBILANZ

Ob denn die Energiebilanz so positiv ausfällt, wie die Industrie dies verspricht, ist ebenfalls höchst umstritten. Einige Fakten sprechen dafür, dass die Angaben, wie viel Energie eingespart werden, deutlich übertrieben sind. Sicher haben Sie sich auch schon gewundert, wie schnell manche Energiesparlampe bei Ihnen zuhause ihr Leben ausgehaucht hat. Auch in Tests haben viele Kompaktleuchtstoffröhren eine deutlich geringere Lebensdauer erreicht, als auf der Verpackung angegeben. Häufiges Ein- und Ausschalten reduziert die Haltbarkeit deutlich. Außerdem nimmt die Lichtleistung der Kompaktleuchtstoffröhren während der Lebenszeit stark ab.

Die von den Glühlampen im Winter produzierte Wärme, trug bei gut gedämmten Häusern viel zur Heizung der Räume bei. Jetzt muss die Heizanlage diese Wärme ersetzen. Die Produktion von Kompaktleuchtstofflampen verbraucht viel mehr Energie und Rohstoffe, als die von Glühbirnen. Für die Herstellung ist die Verwendung von „Seltene Erden“ notwendig. Diese werden sowohl immer teurer, als auch immer schwerer zu beschaffen. Wenn alle diese Faktoren eingerechnet werden, fällt das Einsparpotential der Kompaktleuchtstoffröhren im Vergleich zu den Glühlampen deutlich schlechter aus, als auf den Verpackungen der Lampen angegeben ist.

## GESUNDHEITSGEFAHREN

Umweltmediziner warnen auch noch vor anderen schädlichen Auswirkungen der Energiesparlam-



pen. Die Augen sollen durch den zu hohen kurzwelligen Blauanteil des Lichtspektrums geschädigt werden, ebenso führt eventuell auch das bei modernen Leuchtmitteln auftretende Flimmerlicht zu Störungen des zentralen Nervensystems sowie des Hormon- und Immunsystems. Für Menschen, die auf Elektromog empfindlich reagieren, könnten die Energiesparlampen besonders problematisch sein, hat die Zeitschrift „Ökotest“ bei einem Test vieler Energiesparlampen im Jahr 2010 herausgefunden. Bei „Marktcheck“ in der ARD hat ein Test im Jahr 2011 ergeben, dass viele Energiesparlampen während des Betriebs einen ganzen Cocktail von giftigen Substanzen wie Styrol, Tetrahydrofuran sowie Phenole freisetzen können.

## DIE ALTERNATIVEN

Wenn Sie nicht zu den Menschen gehören, die sich große Vorräte an Glühlampen angelegt haben, haben Sie derzeit noch zwei Al-

ternativen. Die eine gibt es nur bis 2016, dann sind auch sie verboten: Hochvolthalogenlampen – diese kosten zwar relativ wenig, haben aber eine eher niedrige Lebensdauer und können – je nach Bauart – gefährlich sein, wenn sie beim Lebensende platzen und die heißen Glassplitter in der Umgebung verteilen. Sie brauchen etwa 25 Prozent weniger Energie als Glühlampen. Sehr viel mehr Strom sparen LED-Lampen, die eine lange Lebensdauer haben. Wenn sie wirklich als Alternative zur Glühbirne eingesetzt werden sollen, braucht man aber teure LED's mit hoher Wattzahl. Die Lichtausbeute der LED's ist sehr unterschiedlich und wird mit lm/W angegeben. Wenn Sie mit den derzeit gebräuchlichsten LED's Glühlampen ersetzen wollen, gilt die Faustformel - Wattzahl der Glühlampe geteilt durch 5. Eine 30 Watt Glühbirne müsste also durch eine 6 Watt LED ersetzt werden.

# WEHE WENN DIE BLASEN PLATZEN



**Unser Lebensstandard, unsere Altersvorsorge, die Zukunft unserer Kinder – sind unsere Politiker und Banker gerade dabei, alles zu verspielen? Kürzen wir ständig bei unseren Staatsausgaben und verzocken gleichzeitig hunderte von Milliarden für immer neue Rettungsschirme und Ausfallbürgschaften an marode Staaten und Banken?**

Text: Jürgen Hering

Die Staatsschulden in Deutschland sind seit der Wiedervereinigung astronomisch gestiegen. Auch gerade geborene Babys sind schon mit über 25.000 Euro an dem ständig steigenden Gesamtschuldenberg von über 2 Billionen Euro beteiligt. Professor Max Otte schätzt sogar, dass durch implizite, also versteckte Verschuldung, diese Summe eigentlich noch 100 bis 200 Prozent höher sein dürfte. Viele völlig überschuldete Städte und Gemeinden in Deutschland veröden langsam, weil das Geld für die notwendigsten

Investitionen fehlt. Im Gegensatz zu den gewaltigen Risiken, die durch die Eurokrise entstehen, ist diese Entwicklung aber eher harmlos. Wissen Sie, was sich hinter den Abkürzungen ELA, Target 2, EFSF, IWF-Kredit oder ESM verbirgt? Und warum die Aufkäufe von maroden Staatsanleihen durch die EZB (Europäische Zentralbank) so gefährlich sind? Dann wissen Sie sicher mehr als viele Politiker, die plötzlich, „um die Märkte zu beruhigen“, innerhalb kürzester Zeit über ständig neue und teilweise hunderte von

Milliarden umfassende Rettungsschirme oder Bankenrettungspakete entscheiden müssen. Wie hoch die Risiken bei einem Zusammenbruch des Euro für Deutschland wären, ist umstritten. Während die Bundesregierung im Juli dieses Jahres von „nur“ 310 Milliarden Euro ausging, hatte das Ifo-Institut die sagenhafte Summe von 771 Milliarden Euro errechnet, immerhin zweieinhalb Mal so viel wie die Ausgaben im Bundeshaushalt 2012!

Der Unterschied liegt in der Bewertung der „Target 2 Forderungen“. Diese Forderungen entstehen, wenn von einem Land der Eurozone Geld in ein anderes Land überwiesen wird. Die Überweisung müsste dann von der nationalen Notenbank an die Europäische Zentralbank laufen und dann transferiert die EZB die Summe an die Notenbank des Empfängerstaates. Wenn aber die Banken aus Spanien oder Griechenland nicht über die Mittel verfügen, um die Summen zu überweisen, bekommt die EZB das Geld nicht und die Bundesbank hat Forderungen an die EZB, die dann als „Target 2 Forderungen“ ausgewiesen werden. Diese Forderungen bewertet die Bundesregierung nicht als Kredite, während viele Wissenschaftler diese als Überziehungskredite und damit als heimliches, riesiges Rettungspaket für die Krisenländer betrachten. Diese verkappten Kredite erhöhen sich derzeit in fast unvorstellbarer Geschwindigkeit. Betrug der Saldo Ende Dezember 2011 noch 463 Milliarden, wuchs er Anfang April schon auf 650 Milliarden und

stieg Ende August dann auf 751 Milliarden mit stetig steigender Tendenz, weil den Krisenländern das Geld für die Überweisungen fehlt. Klar ist, wenn der Euro zusammenbricht, ist zumindest ein großer Teil dieser riesigen Summe verloren und Deutschland säße auf diesen nicht mehr einzutreibenden Forderungen. Und wer profitiert? Die Schweizer „Wochezeitung“ schrieb im Jahr 2010: „Die Verschuldung von Staaten ist für die großen Banken und ihren Tross aus Ratingagenturen, Beratern und Anwälten sehr lukrativ. Öffentliche Schulden sind der Stoff, aus dem Bankprofite gemacht werden – solange die Staaten zahlen können. Das Geld, das den Banken aus öffentlichen Kassen und von der Europäischen Zentralbank billig zur Verfügung gestellt wird, nutzen sie, um jene Schuldverschreibungen zu kaufen, die die Staaten zur Finanzierung der immensen Kosten der Bankenrettung ausstellen müssen.“ Professor Max Otte sagte im Interview mit „Focus Online“ jüngst, dass die Hauptnutznießer der Griechenlandrettung vor allem Investmentbanken und Superreiche als größte Geldgeber Griechenlands seien. Diese können sich das Geld mit dem sie spekulieren, auch noch zu günstigsten Konditionen leihen, während Privatleute oder Firmen hohe Zinsen zahlen müssen und immer strengere Hürden bei der Kreditvergabe zu bewältigen haben. In dem Film „Die Welt auf Pump“, der für die ARD produziert wurde, wird die Entwicklung der Staatsverschuldung sowie der Anstieg der Gewinne der Finanzindustrie aufgezeigt. Mit Spekulationsgeschäften, leider sogar mit Nahrungsmitteln, werden heute auf der Welt sagenhafte 500 Billionen Euro pro Jahr

„verdient“, während die Wertschöpfung durch die Produktion von Gütern und Dienstleistungen insgesamt nur 56 Billionen beträgt. Im Film von Tilman Achtnich und Hanspeter Michel wird aufgezeigt, dass innerhalb von 20 Jahren die Wertschöpfung der spekulativen Finanzwirtschaft um das dreihundertfache gestiegen ist.

Diese Geldblase mit den weltweiten Spekulationsgeschäften, der Kollaps des Euros, die Immobilienblase in China oder die mehr als eine Billion „faule“ Kredite, die Europas Banken derzeit in ihren Büchern haben sollen, sind nur einige der Gründe, die die nächste Weltwirtschaftskrise auslösen könnten.

Und Sie, haben Sie Ihre Millionen schon in der Schweiz angelegt oder planen, nach Russland auszuwandern, weil es die niedrigste Staatsverschuldung aller größeren Staaten aufweist? Falls Sie, wie die meisten, nur versucht haben, für Ihre Altersversorgung so viel wie möglich von Ihrem Gehalt zu sparen, gibt es kaum gute Tipps, wie Sie Ihr Geld wirklich sicher anlegen

könnten. Selbst die Immobilien sind in Deutschland jetzt teilweise so teuer geworden, dass kaum noch empfohlen werden kann, hier zu investieren. Gold oder Aktien haben sich früher in Krisenzeiten bewährt, aber wie das in Zukunft sein wird, weiß sicher niemand. Leider auch nicht, ob wir demnächst zuschauen können, wie sich durch die Inflation unser mühsam erspartes Geld in Luft auflöst. Denn nur durch eine möglichst hohe Inflationsrate könnten sich die hoch verschuldeten Staaten aus der Schuldenfalle befreien.

Eines ist klar: Wer lediglich auf eine Anlageform setzt, kann schnell alles verlieren. Sinnvoll ist deshalb eine möglichst breite Streuung seines Vermögens. Und wenn Sie zu den vielen Menschen gehören, die nach dem Motto leben müssen - „Wer nichts hat, kann nichts verlieren“? Dann brauchen Sie sich zwar um Ihr Geld keine Sorgen zu machen, aber Sie gehören dennoch zu den großen Verlierern, die durch höhere Steuern die immer rasanter steigenden Staatsschulden bezahlen sollen.



**KOMMT DER GROBE FINANZ-CRASH?**Interview:  
Kai Hoffmann**ICH WÜNSCHE MIR MEHR EHRlichkeit**

Mit der TV-Dokumentation „Die Welt auf Pump“ erregten die beiden Journalisten Tilman Achtnich und Hanspeter Michel im Frühjahr viel Aufsehen. Im in der ARD ausgestrahlten Beitrag erklärten sie die Auswirkungen und Zusammenhänge der global vernetzten Schuldenpolitik so verständlich, wie kaum jemand zuvor. sportspab fragte Tilman Achtnich nach seiner persönlichen Einschätzung, ob die aktuelle Krisenstimmung tatsächlich gerechtfertigt ist und wie er derzeit privat Geld anlegt.

➔ **Herr Achtnich, Sie sind eigentlich promovierter Geologe. Wie kommt es, dass Sie nun in der Wirtschafts- und Wissenschaftsredaktion des Südwestrundfunks (SWR) arbeiten?**

Ich war schon als Geologe sehr neugierig und umtriebiger, doch was ich dort veröffentlichte, erreichte nur die Fachwelt. Ich wollte lieber möglichst viele Leute erreichen und diese über aktuelle komplexe Themen aufklären. So machte ich ein Volontariat und wurde Journalist – und ich habe es nicht bereut. Für mich ist das der perfekte Job, um einerseits meine Neugierde zu befriedigen und gleichzeitig andere an meinen Recherchen teilhaben zu

lassen. Mein wissenschaftlicher Hintergrund kommt mir hier natürlich zugute, denn ich habe ja gelernt, mich in neue schwierige Themen einzuarbeiten.

➔ **Wieso gibt es auch bei den Öffentlich-Rechtlichen fast nur noch Sport und seichte Unterhaltung zur besten Sendezeit, während es Dokumentationen zu wichtigen Themen oft nur in die dritten Programme oder ins Spätprogramm schaffen?**

Ich habe mich damit abgefunden, dass nach möglichst hohen Einschaltquoten geplant wird, auch wenn ich es persönlich sehr schade finde. Es ist eben so, dass die Men-

schen abends ein wenig abschalten möchten, das geht beim Fußball natürlich besser, als bei „schwierigen“ Themen. Aber ich spüre auch, dass sich immer mehr Menschen für Themen wie die „Globale Schuldenkrise“ interessieren. Sie gucken nicht mehr weg, denn sie spüren immer mehr, dass es sie direkt betrifft.

➔ **Dokumentarfilme wie Ihre sind auch viele Jahre nach der Erstausstrahlung noch interessant. Wo findet man die denn? Gibt es ein übergreifendes Archiv?**

Ja, die Mediathek auf der ARD Homepage ist da wirklich toll. Man findet hier fast alle Dokumentationen. Einige Fans unserer Filme stellen die Beiträge auch zusätzlich auf YouTube ein.

➔ **Hunderte von Milliarden fließen zur „Rettung des Euro“ in die verschiedenen Rettungsschirme und die vielen weiteren oft versteckten Stützungsmaßnahmen. Wer profitiert von dem Geld – tatsächlich die Menschen in Griechenland, Spanien oder Irland?**

Das meiste landet erst mal bei den Banken, denn diese Länder müssen ihre Kredite zurückzahlen. Die Banken haben billiges Geld von der Europäischen Zentralbank teuer verliehen. Leider zwingt derzeit niemand die Banken dazu, an ihrem Vorgehen etwas zu ändern. Beim Zocken winkt mehr Rendite. Und wenn man sich verspekuliert, springt der Staat mit Steuergeldern ein, um die Löcher zu stopfen. Was wir aktuell erleben, ist also das perfekte Sorglos-System für die Großbanker.

➔ **Nur wenige Politiker warnen vor den Risiken, die Sie in Ihrem Film beschreiben. Kommt**

## die Wahrheit bei den Wählern vor der Bundestagswahl im nächsten Jahr nicht gut an?

Wenn man den Finger in die Wunden anderer Länder legen kann, wird ja gerne mal Tacheles geredet. Da wird dann über die „faulen Griechen“ polemisiert. Aber über unsere eigene Verschuldung höre ich herzlich wenig. Da mag kaum ein Politiker drüber reden. Das finde ich unehrlich. Auch dass kaum jemand unserer politischen „Retter“ wirklich weiß, wie es geht, wird gerne verschwiegen. Man sollte ehrlicher sein und zugeben, dass man gar nicht genau weiß, was da auf uns zukommt, aber dass alle bestmöglich daran arbeiten, die aktuellen Fehler im Finanzsystem zu korrigieren.

### ➤ Wie könnte man die Krise überhaupt lösen?

Ich finde, dass wir jetzt den kriselnden Ländern schon helfen müssen. Wir können uns da nicht einfach aus der Verantwortung stehlen. Fakt ist aber, dass all die Schulden, die wir derzeit in der Welt machen, niemals zurückgezahlt werden können. Da wird es Schuldenschnitte geben müssen. Ich bin mir auch sicher, dass einige Länder auf dem Globus pleite gehen werden. Wenn man da geordnete „Insolvenzverfahren“ einleitet und das überwacht, werden die Finanzmärkte das aber überstehen.

### ➤ Wird es den ganz großen Crash, der all unser Ersparthes in Luft auflöst, also nicht geben?

Selbst wenn ein Mega-Crash kommen sollte, werden wir Menschen den überleben. Es würden Hun-

dertausende leiden. Das ist bitter, ja, aber die Weltwirtschaft hat schon einige große Krisen überstanden. Der Mega-Crash wird wohl kaum kommen. Eher werden immer wieder Blasen platzen, die dadurch entstehen, dass auf der Welt einfach zu viel Geld unterwegs ist.

### ➤ Wie haben Sie denn Ihr eigenes Geld angelegt? „Sicher“ in der Schweiz?

Ich habe leider keine großen Summen, die ich in Sicherheit bringen müsste. Meine drei Kinder studieren gerade alle, das ist sicherlich die beste Investition für unsere Familie. Aber natürlich würde ich mich wie jeder andere freuen, wenn ich aus meiner Lebensversicherung ein wenig Rendite zurückbekommen würde. Kündigen werde ich sie aber aus Panik nicht.

10% Rabatt für  
sportspass-Mitglieder!



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

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

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

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

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





## KRÖTENWANDERUNG - GANZ ANDERS

# RENDITE MIT GUTEM GEWISSEN

**Wenn Sie Ihr Geld gut anlegen und gleichzeitig Gutes damit tun wollen, haben Sie heute vielfältige Möglichkeiten. Ethisch und ökologisch orientierte Banken oder Fonds geben Ihnen die Qual der Wahl.**

Text: Jürgen Hering

Sie wollen mit Ihrem Geld nicht dazu beitragen, dass durch die Spekulation mit Nahrungsmitteln immer mehr Menschen hungern müssen, Kinderarbeit gefördert wird oder Atomkraftwerke und die Geschäfte der Waffenindustrie finanziert werden? Dann sollten Sie sich über alternative Anlageformen schlau machen. Bei alternativen Banken und Fonds ist es nicht egal, an wen oder wofür das Geld verliehen oder angelegt wird. Ethische, ökologische oder soziale Kriterien stehen hier im Vordergrund, nicht primär die Rendite. Deswegen können die Anleger bei „sauberen“ Fonds meistens keine Spitzenrenditen erwarten, dafür ist das Risiko bei Kurseinbrüchen hier häufig geringer. Aber Achtung: das



Beispiel der Solarindustrie zeigt, dass auch Umweltinvestitionen sehr schnell zum teuren Flop werden können.

Bei der Moral in Sachen Geldanlage sind uns ausge-rechnet die USA weit voraus. Etwa 11 Prozent der dort angelegten Gelder zählen zu den nachhaltigen Geldanlagen - mehr als 2 Billionen Dollar! In Deutschland entwickeln sich die alternativen Anlageformen zwar auch sprunghaft, allerdings auf deutlich niedrigerem Niveau. Die Bilanzsumme der Deutschen Bank war im Jahr 2011 mit 2,2 Billionen Euro eintausend Mal höher als die der GLS Bank, der größten ethisch orientierten Bank in Deutschland! Um die Politik und die Bankenwelt in die Richtung einer besseren Weltwirtschaftsordnung zu zwingen, empfiehlt „Attac“ die „Krötenwanderung“. Mit dem Slogan „Mensch und

Natur vor Profit“ propagiert die gegen die Folgen der Globalisierung kämpfende Organisation den Wechsel von herkömmlichen Banken und Anlageformen zu ethisch-ökologisch orientierten Finanzdienstleistern. Wenn Sie Ihre „Kröten“ anders anlegen wollen, wer käme denn in Frage?

## DIE ALTERNATIVBANKEN

Sie können zwischen vier relativ großen Alternativbanken wählen, die alle offen legen, wofür und wo sie das Geld der Anleger investieren. Diese Banken haben keine Filialen in Norddeutschland, deshalb ist nur online-banking möglich.

Die **GLS Bank** ist eine Genossenschaftsbank mit 120.000 Kunden in Deutschland. Viele davon zeichnen auch Anteile an der Bank. Sie ist eine Universalbank und mit ihrer Bankkarte können Sie an fast 19.000 Geldautomaten kostenfrei Geld abheben.

Die **Ethik Bank**, als Tochter der Volksbank Eisenberg gegründet, ist ebenfalls eine Universalbank. Und auch hier können sich die 20.000 Kunden ihr Geld kostenfrei an den Geldautomaten der Volks- und Raiffeisenbanken holen.

Die **Triodos Bank** wurde 1980 in den Niederlanden gegründet. Die Bank ist die umsatzstärkste ethisch orientierte europäische Bank, die aber in Deutschland bisher erst einige tausend Kunden hat und noch keine Möglichkeit bietet, Girokonten zu eröffnen.

Die **Umweltbank** firmiert als Aktiengesellschaft, bietet ihren fast 100.000 Kunden ebenfalls „nur“ die Möglichkeit, Geld in Umweltprojekten anzulegen. Girokonten werden auch hier nicht geführt.

## NACHHALTIGE, SAUBERE FONDS

Die gibt es wirklich und laut einer Untersuchung von „Finanztest“ im Jahr 2010 konnten viele auch bei den Renditen mit den herkömmlichen Fonds mithalten. Aber die Anzahl der Anbieter ist sehr unübersichtlich geworden und einheitliche Kriterien zur Bewertung fehlen leider. Die Beurteilung, ob die angebotenen Fonds zumindest doch teilweise dazu beitragen, die Rüstungsindustrie, Kinderarbeit, den Abbau fossiler Energieträger oder die Atomkraft zu fördern und ihr Geld nicht bei Firmen investieren, die Alkohol oder Tabakprodukte verkaufen, ist für den Einzelnen sehr schwierig sowie zeitaufwändig und nur durch das intensive Studium von Verkaufsprospekten oder Rechenschaftsberichten möglich. Auch wenn die Untersuchung von „Finanz-



test“ aus dem Jahr 2010 schon etwas veraltet ist, der Produktfinder auf der Seite test.de dürfte Ihnen auch heute noch gute Anhaltspunkte für eine Entscheidung liefern, welcher Fond für Sie passend sein könnte.

## MIKROKREDITE

Von der tollen Idee des Friedensnobelpreisträgers Muhammad Yunus, durch Mikrokredite den Armen mit geringem Startkapital und guter Beratung zur Selbstständigkeit zu verhelfen, profitieren derzeit leider meist ausschließlich profitorientierte Fonds und große Kreditinstitute. Diese haben die Idee missbraucht, um mit den Ärmsten der Armen viel Geld zu verdienen und bringen nun Familien und ganze Dörfer noch mehr ins Elend. Eine ganz andere und bessere Idee, wie diesen Menschen mit Kleinkrediten geholfen werden kann, verfolgt „Kiva“.

Durch die „Hilfe von Vielen für Viele“ sind bis jetzt fast 500.000 Darlehen durch „Kiva“ an Kleinunternehmer aus ärmeren Ländern der Welt vermittelt worden. „Kiva“ wurde 2005 in den USA gegründet und vermittelt Kleinkredite an Menschen aus Entwicklungsländern, die auf der „Kiva“-Internetseite sich und ihre Idee für ihr Geschäft präsentieren. Wenn die Idee gefällt, können Ihnen Menschen aus reicheren Staaten durch einen Mausclick einen Kredit zwischen 25 und 200 Dollar geben. Diese Kredite werden fast alle zurückgezahlt und das Geld wird dann von den Kreditgebern meistens wieder investiert, um andere Menschen damit zu fördern.



# WEICH UND ZART IM WINTER



Hautarzt Dr. Schaart

**Kalte Tage und trockene Heizungsluft – im Winter muss unsere Haut so einiges mitmachen. Sie verliert Wasser, schuppt, juckt und spannt. sportspass hat bei Hautarzt Dr. Schaart (57) aus Hamburg nachgefragt, wie man die Haut zart und geschmeidig hält. Hier sind seine besten Tipps!**

## 1. REINIGUNG OHNE SEIFE

Täglich Seife muss nicht sein! Gerade im Winter reicht es, die Haut ab und zu nur mit lauwarmem Wasser zu reinigen. Eine gute Alternative für den Körper sind auch Duschöle, sie enthalten reinigende Anteile, fetten die Haut aber gleichzeitig nach.

## 2. VIEL HILFT VIEL

Im Winter führt kein Weg dran vorbei: Wir müssen cremen, cremen, cremen. Ellenbogen und Knie scheuern verstärkt an der Kleidung und werden dadurch schneller rissig, Lippen sind durch ihre dünne Haut nahezu schutzlos der Kälte ausgeliefert. Diese Partien brauchen verstärkt

Pflege. Auch Männer sollten sich im Winter täglich eincremen!

## 3. PFLEGE VON INNEN

Im Winter neigen wir dazu, weniger Obst und Gemüse zu essen; die Auswahl ist einfach nicht so groß. Gerade jetzt sollte man darauf achten, sich ausgewogen zu ernähren: ein Apfel zwischendurch, ein Salat als Beilage. Die Haut braucht die darin enthaltenen Vitamine, um sich selbst zu versorgen. Auch Vitamin-Präparate sind ab und zu in Ordnung. Wichtig: Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag, ihre Haut wird es Ihnen danken!

## 4. DIE RICHTIGEN PRODUKTE

Wer zu gereizter, juckender Haut neigt, sollte darauf achten, dass Pflegeprodukte so wenig Duft- und Konservierungsstoffe wie möglich enthalten. Bei Allergien oder Neurodermitis kann eine Beratung in der Apotheke weiterhelfen. Cremen Sie vor einem langen Winterspaziergang Gesicht und Hände ruhig dick ein, denn eine fettige Creme kann oberflächlichen Hauterfrierungen vorbeugen.

## 5. POREN NICHT VERSTOPFEN

Bei Pickeln und Unreinheiten sollte die Creme nicht zu fettig sein, da sonst die Poren verstopfen. Es gibt viele Produkte, die ausreichend Feuchtigkeit spenden, ohne zu fetten. Harnstoff zum Beispiel führt dazu, dass die Haut mehr Wassermoleküle speichern kann, ohne dass Unreinheiten gefördert werden.

## 6. WARM EINKUSCHELN

Auch wenn manch einer keine Wolle auf der nackten Haut verträgt – warm sollte die Kleidung trotzdem sein. Am besten eignet sich atmungsaktive Baumwolle. Auch regelmäßige Saunagänge helfen, denn so werden Schleckenstoffe schneller abtransportiert, die Haut wird besser durchblutet und ist langfristig geschmeidiger.

## 7. LICHTSCHUTZ AUCH IM WINTER

Es ist eine Illusion, dass die Wintersonne weniger schadet als die heiße Sommersonne. Gerade am Meer oder in den Bergen ist es sehr wichtig, einen UV-Schutz zu verwenden – die Haut vergisst keinen Sonnenbrand!

**TROCKENE HAUT**

Text: Anna Brüning

**BODYLOTIONS IM SPORTSPAß-  
REDAKTIONS-TEST****GARNIER BODY INTENSIV 7 TAGE PFLEGENDE  
MILK MIT MANGO-ÖL****➔ GERUCH:**

Nach Mango riecht es zumindest nicht. Hier war wohl eher Chemie statt Natur am Werk. Trotzdem: Der Duft ist klasse. Frisch und fruchtig, aber nur ganz zart, auch noch nach ein paar Stunden.

**➔ ANWENDUNG:**

Die Lotion lässt sich gut verteilen und zieht sehr schnell ein. Schneller als alle anderen im Test – ob das ein gutes Zeichen ist...?

**➔ WIRKUNG:**

Sieben Tage zarte Haut? Von wegen. Meine Haut fühlte sich bis zum Nachmittag zwar gut durchfeuchtet an, raue Stellen musste ich dann jedoch wieder eincremen. Mit ihrem zarten Duft und der leichten Konsistenz eine tolle Sommer-Pflege für normale Bedürfnisse. Aber nichts für trockene Problemhaut!

**Preis:** etwa 4 € für 400 ml – ein angemessenes Preis-Leistungs-Verhältnis.



Welche Cremes halten, was sie versprechen? sportspaß-Autorin Anna Brüning hat verschiedene Produkte ausprobiert und gemerkt: **Bloß nicht an Werbeversprechen glauben und bei echter Problemhaut ruhig mal investieren.**

**DR.HAUSCHKA  
MED PFLEGE  
LOTION MITTAGS-  
BLUME****➔ GERUCH:**

Die Lotion riecht sehr natürlich, man merkt, dass hier keine Chemie am Werk war. Dennoch nicht ganz mein Geschmack, da mir das duftende Frische-Gefühl fehlt.

**➔ ANWENDUNG:**

Die Creme ist ergiebiger als ich dachte, lässt sich durch die dünnflüssige Konsistenz gut verteilen und zieht ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Perfekt, wenn es morgens schnell gehen muss!

**➔ WIRKUNG:**

Schnell einziehend, dünnflüssig – ob die wirklich hilft? Doch tatsächlich: Meine Haut fühlt sich den ganzen Tag viel zarter und geschmeidiger an als sonst. Die Schienbeine kratzen nicht, die Ellbogen fühlen sich erst am frühen Abend wieder etwas rau an. Klasse!

**Preis:** 200 ml für 25 € – nicht billig. Aber für die schlimmsten Winter-Wochen lohnt es sich.

**BALEA REICHHALTIGE BODYMILK****➔ GERUCH:**

Klasse! Nicht zu aufdringlich, frisch, zart duftend – genauso will ich riechen, wenn ich frisch eingecremt bin.

**➔ ANWENDUNG:**

Die dickflüssige Bodymilk lässt sich nicht so gut verteilen und braucht Zeit, um einzuziehen. Fünf Minuten später eine Jeans überziehen? Eine klebrige Angelegenheit! Zudem habe ich den Eindruck, dass auch ein paar Stunden später ein öliges Film auf der Haut liegt.

**➔ WIRKUNG:**

Auf der Flasche steht, dass die Creme „reichhaltig“ sei – allerdings habe ich das Gefühl, dass sie nicht tief in die Haut eindringt. Wer eher normale Haut hat, ist mit der Pflege gut bedient, schuppig-trockene Haut wird – so mein Eindruck – nicht langfristig genug versorgt.

**Preis:** 500 ml für 1,15 € – unschlagbar günstig!



# „HIER ENTSTEHT EIN NEUER VOLKSPARK FÜR HAMBURG“

Vom 26. April bis 13. Oktober findet in Wilhelmsburg die internationale Gartenschau (igs) 2013 statt. Unter dem Motto „In 80 Gärten um die Welt“ dürfen Sie sich auf sieben spannende Welten und 80 fantasievoll gestaltete Gärten freuen. Darüber hinaus wird es eine große Vielfalt an Sport- und Spielangeboten sowie Bildungs- und Kulturveranstaltungen geben. Im sportspass Interview verriet uns igs-Geschäftsführer **Heiner Baumgarten** vorab einige Highlights und seinen ganzen persönlichen Tipp für den igs-Besuch.

➤ **Herr Baumgarten, trotz ständiger Haushaltskonsolidierung bewarb sich die Stadt Hamburg erfolgreich für die Gartenbauausstellung im nächsten Jahr. Was bedeutet die igs 2013 für unsere Stadt konkret?**

Hamburg veranstaltet nun schon die 8. Gartenschau seit 1869 – das hat also gute und erfolgreiche Tradition! Auf der einen Seite soll die igs 2013 natürlich den Städtetourismus unterstützen, was aus wirtschaftlicher Sicht vielleicht das Wichtigste ist. Andererseits soll aber auch der Stadtteil Wilhelmsburg besser präsentiert werden. Wir wollen dem eingefahrenen Ruf des problembehafteten Stadtteils mit dieser beliebten Großveranstaltung entgegenwirken. Die Bedeutung der diesjährigen Gartenschau ist zwar international, aber es werden vor allem Hamburgs regionale Kulturlandschaften vorgestellt, die durch Obst-, Gemüsebau und Baumschulen geprägt sind. Das zentrale Ziel und der eigentliche Gewinn für den Stadtteil ist aus meiner Sicht vor allem die Nachhaltigkeit der igs. Hier entsteht ein neuer öffentlicher Volkspark, der für alle Hamburger



Bürger dauerhaft frei zugänglich sein wird.

➤ **Wieso sollte man die igs 2013 unbedingt besuchen?**

Besonders ist hier unser Stadtentwicklungsauftrag im Einklang mit der Internationalen Bauausstellung (IBA), die ja parallel dazu stattfinden wird. Da entsteht wirklich was ganz Neues in Wilhelmsburg. Wir haben diesmal 80 Gärten, so viele hat es bei einer igs noch nie gegeben. Unsere Themenwelten bieten den Besuchern ein abwechslungsreiches, farbenprächtiges Programm, bei dem es viel zu entdecken gibt. Für Kinder gibt es zahlreiche Spielplätze und auch Anfassen ist auf der igs 2013 ausdrücklich erlaubt. Zwischendurch finden sich schöne Restaurants und Cafés, wie beispielsweise das alte, sanierte Wasserwerk und der Gastro-Pavillon „Willi Villa“, der von den Bewohnern des Stadtteils selbst gestaltet wurde. Großer Schwerpunkt ist natürlich auch das Sport-, Bewegungs- und Gesundheitsthema. Genau wie seine hundert Jahre alten Vorgänger – der Hamburger Stadtpark, Volkspark und der Harburger Stadtpark – wird auch der neue Park vor allem aus Gründen der Gesunderhaltung der Bevölkerung gebaut. Die Menschen sollen wieder motiviert werden vor die Tür zu gehen, mit Spaß an der Bewegung.

➤ **Worauf sind Sie beim Projekt igs 2013 besonders stolz?**

Dass das Thema Sport richtig aufgegriffen wurde und mehrere Einrichtungen entstanden sind. Es gibt eine Schwimmhalle, eine Basketballhalle, eine Kletterhalle, einen Hochseilgarten und vieles mehr. Diese Sportangebote werden von Privatinvestoren betrieben, wie von Vereinen, zum Beispiel „Sport ohne Grenzen e.V.“, oder fachkundigen

Unternehmen, wie der Schattenspringer GmbH. Die Angebote sind dadurch zwar kostenpflichtig, aber günstig für Jedermann dauerhaft nutzbar. Der Freizeitrundweg sowie die Kanu- und Laufstrecke gehören zum öffentlichen Park und sind daher natürlich kostenfrei. Einen frei zugänglichen Park mit privaten Anbietern so zu verbinden ist außergewöhnlich und in dieser Form zumindest in Hamburg was Besonderes.

➤ **Sie kündigen auch zahlreiche Bildungs- und Kulturveranstaltungen an. Können Sie uns dazu schon ein paar Highlights verraten?**

Grundsätzlich sind wir hier noch in der Vorbereitung. Allgemein werden wir über 2.200 Bildungsangebote auf der Gartenschau haben, auch kleinere Vorträge und Übungen in Zusammenarbeit mit Schulen. Unsere Partner sind hier zum Beispiel das Völkerkundemuseum oder die Bildungsstelle Nord. Auch unsere Nachbarn, wie Meck-Pomm, Niedersachsen und Schleswig-Holstein, unterstützen diese Projekte. Im Bereich Kultur wird es drei Bühnen geben. Es werden auch einige international bekannte Künstler da sein.



➤ **Haben Sie noch einen ganz persönlichen Tipp für die igs 2013?**

Ich würde empfehlen, die igs 2013 mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu besuchen. Am liebsten wäre es mir, wenn sich jeder Hamburger auf sein Fahrrad setzen würde, so könnte er auch die neue Verbindung vom Alten Elbtunnel an den Landungsbrücken bis nach Wilhelmsburg kennen lernen. Toll für die Besucher ist auch, dass man die Gartenschau mit der Barkasse erreichen kann. Man steigt direkt beim Reiherstieg, also auf der Veranstaltungsfläche aus – oder am Anleger beim Wilhelmsburger Rathaus, etwa 300 Meter von den Eingängen entfernt. Schauen Sie gerne mal online rein unter [www.igs-hamburg.de](http://www.igs-hamburg.de).

Unsere Berufsfachschule ist  
BAfög-amerkannt!

## BERUFS- FACHSCHULE für Fitness- ManagerInnen

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

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

## KULTUR

# 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.



## MÄRKTE/FESTIVALS/ STRASSENFESTE

### ➔ FREIMARKT

Zum größten Volkfest im Norden sollten Sie unbedingt einen Ausflug nach Bremen einplanen! Schon seit dem Jahre 1035 wird hier traditionell gefeiert – damit ist der Freimarkt eines der ältesten Volksfeste Deutschlands. Zur „fünften Jahreszeit“ gibt es wieder Karussells, Achterbahnen, Riesenrad und jede Menge Leckeren – und danach können Sie in der Halle 7 bei bester Partystimmung weiter feiern.

**Fr., 19.10.-So., 4.11.2012, 12-23 h, freitags und samstags bis 24 h, Bürgerweide (Bremen), Eintritt frei, W: freimarkt.de**

### ➔ HELLO HANDMADE – MARKT

Do it yourself statt industrielle Massenware! Immer mehr kreative, junge Menschen setzen wieder auf Handarbeit – und wer selbst zu wenig Zeit oder Ideen hat, kann hier die mit Liebe gefertigten Unikate kaufen. Von Schmuck über Kleidung bis Honig und Schokolade ist alles dabei.

**So., 21.10., 10-18 h, Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude), Eintritt: 5 €, W: hello-handmade.com**

### ➔ EIGENARTEN – INTERKULTURELLES FESTIVAL

eigenarten präsentiert jedes Jahr im Herbst aktuelle Projekte von

KünstlerInnen, die interkulturell arbeiten und oft selbst internationalen Hintergrund haben. Workshops, Theater, Musik, Lesungen und Tanz aus aller Welt – Hamburg wird bunt!

**Do., 25.10.-So., 4.11., diverse Locations und Zeiten, Hauptveranstaltungsort: goldbekHaus, Moorfuhrweg 9 (Winterhude), Eintritt je nach Veranstaltung, W: festival-eigenarten.de**

### ➔ BESONDERSLECKER - AUSSTELLUNG/MARKT

Hier gibt es lauter schöne Dinge rund ums Essen, Kochen und Genießen. Ob Suppe, Senf oder Pralinen – die lokalen Hersteller setzen auf hochwertige Produkte und viel Liebe bei der Herstellung. Naschen unbedingt erwünscht!

**So., 28.10., 10-19 h, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 (Barmbek), Eintritt: 4 €, W: besonders-hamburg.de**

### ➔ ÖKOLOGISCHER WEIHNACHTSMARKT

Dieser Weihnachtsmarkt ist in Deutschland einzigartig! Rein biologische Gastronomie, Kunsthandwerkermarkt – hier steht der Umweltschutz an erster Stelle. Eine ganz besondere Stimmung, bei der die Bratwurst aus Bio-Fleisch dank guten Gewissens doppelt lecker schmeckt!

Fr., 30.11.-So., 2.12., 16-20 h (Fr.), 10-18 h (Sa./So.), Museum der Arbeit, Wiesen-damm 3 (Barmbek), Eintritt: 4 € / 2,50 €, W: oeko-weihnachtsmarkt.de

## ➤ INTERNATIONALER CHRISTKINDLSMARKT

Weihnachtsmärkte sind doch alle gleich, oder? Von wegen! Im Völkerkundemuseum gibt es außergewöhnliche Produkte aus aller Welt, die Sie sonst nirgends finden. Aussteller aus Chile, Palästina, Mexiko, Polen, Indien, Rumänien, Ecuador und Deutschland verkaufen Tees, frisch gepresste Öle, Kerzen, klösterliche Bioprodukte, Holz, Keramik und vieles mehr.

Fr., 30.11.-So., 2.12., Eröffnung Fr. ab 18 h, Sa./So. 10-18 h, Eintritt: 7 €, ermäßigt 3 €, W: voelkerkundemuseum.com

## ➤ OPEN AIR KINO: DIE FEUERZANGENBOWLE

Keine Vorweihnachtszeit ohne den Kultfilm und „Pfeiffer mit drei f!“ Heinz Rühmann erwärmt auch dieses Jahr die Gemüter – Open Air auf dem Alsterdorfer Markt. Dazu gibt's Punsch und Feuerzangenbowle sowie leckere Bratwürstchen vom Holzkohlegrill.

Fr., 14.12., 19.30 h, Alsterdorfer Markt (Alsterdorf), Eintritt frei, W: alsterdorfermarkt.de

## AUSSTELLUNGEN

### ➤ DESIGN UND SPIEGEL-KANTINE

Erstmals erhält die umfangreiche Sammlung Design eigene Räume. Ein Highlight: Der Wiederaufbau der legendären Spiegel-Kantine von Verner Panton. Auch sonst kann sich die Designsammlung von Biedermeier über Bauhaus und Art Déco, vom Produktdesign der Firma Braun bis zum Elektrodesign der Firma Apple sehen lassen.

Ab Sa., 20.10., Di-So 11-18 h, Do bis 21 h, Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1 (St. Georg), Eintritt: 8 €, ermäßigt 5 €, W: mkg-hamburg.de

### ➤ HERZ DER MAYA

Hamburg beherbergt eine der weltweit bedeutendsten Mayasammlungen. Hier wird sie gezeigt – genau bis zum Ende des Mayakalenders. Ob sich dann alles zum Guten oder Schlechten wendet? Wir werden sehen...

Bis Fr., 21.12., Di-So 11-18 h, Do bis 21 h, Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64 (Eimsbüttel), Eintritt: 7 €, ermäßigt 3 €, W: voelkerkundemuseum.com

### ➤ BEI UNS NEBENAN. BAUEN UND WOHNEN IN ALTONA

Wer gern in Altona lebt und das

bunte Treiben genießt, kann hier mehr von der Geschichte des beliebten Stadtteils erfahren. Historische Exponate und Fotos geben Eindrücke von der Entwicklung, an Hörstationen erzählen Menschen von Nachbarschaftshilfe, Liebe und Freundschaft.

Bis So., 10.2., Di-So 11-17 h, Altonaer Museum, Museumstraße 23 (Altona), Eintritt: 6 €, ermäßigt 4 €, W: altonaermuseum.de

## KONZERTE

### ➤ OPEN STAGE (POP/ROCK)

Zahlreiche Hobby-Musiker treffen sich hier jeden Dienstag, um auf der offenen Bühne zu zeigen, was sie können. Handgemachte Musik aus Hamburg, mal improvisiert, mal charverdächtig, immer unterhaltsam.

Immer dienstags, z.B. 2.10., 21 h, BarRock, Eintritt frei

### ➤ JAM-SESSION / METROSESSION (FUNK/FUSION/BLUES)

Gutes Essen und gute Musik: die perfekte Kombination. In der Newessbar gibt es jeden Freitag zu diversen leckeren Gerichten Live-Musik. Verschiedene Kulturen und Musikstile, viel Gute-Laune-Sound!

Immer freitags, z.B. 12.10., 21.30 h, Newessbar Live Club, Eintritt frei

Suchen Quassel-Rassel-Schlammassel-BändigerIn



Bieten  
Teilzeit-Vollzeit-Allzeit-Jobs

WESTERMANN



PERSONALSERVICE  
FÜR SOZIAL- & HEILBERUFE

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

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

Europas größter Indoor  
Schnee- & Freizeitpark

# STEILER IST GEILER!

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



ALL  
INCLUSIVE  
AB

**25,€**  
p.P.

Skipiste + Material +  
Buffet + Getränke

  
**alpincenter.com**  
HAMBURG-WITTENBURG



WITTENBURG • direkt an der A24  
Nur 45 Minuten von Hamburg

Hotel Hamburg-Wittenburg von der Valk GmbH  
Zur Winterwelt 1 • 19243 Wittenburg

## ➔ HEY ROSETTA! (INDIE)

Garage-Rock, Piano und Violine - das passt eigentlich nicht zusammen. Die kanadische Band Hey Rosetta! beweist das Gegenteil. Mitreissender, orchestraler Sound irgendwo zwischen Jeff Buckley und den Beatles!

Do., 22.11., 20.30 h, Kulturhaus III&70, Eintritt: 10,40 €

## ➔ SENORE MATZE ROSSI (SINGER/SONGWRITER)

Der Schweinfurter Musiker schafft es, Pop zu Poesie zu machen. Der Ausnahmemusiker singt vom Leben, der Liebe, dem Tod. Deutscher Singer-Songwriter-Sound vom Feinsten!

Do., 22.11., 21.30 h, Astra-Stube, Eintritt: 8,20 €

## ➔ STUDIOKONZERT (KLASSIK)

Die Studenten der Hochschule für Musik und Theater beweisen an diesem Abend, dass sich das Studium lohnt. Junge Musiker aus der Klasse Prof. Christoph Schickedanz in Höchstform!

Fr., 21.12., 19 h, Orchesterstudio der Hochschule für Musik und Theater, Eintritt frei

## SPORT

### ➔ CHRISTMAS RUN TO TREE

Plätzchen, Lebkuchen, Braten – die Weihnachtszeit ist nicht gerade figurfreundlich. Der „Weihnachtslauf mit Christbaumkauf“ verbindet das Praktische mit dem Nützlichen: Erst auf 5,1 oder 10,6 km Kalorien verbrennen, zur Belohnung Baum kaufen.

Sa., 15.12., 13.30 h, Wildgehege Klövensteen, Wespensstieg 1  
(Klövensteen/Rissen), Anmeldegebühr: 1,5 €, inkl. Tannenbaum 33 €,  
W: [run-to-free.de](http://run-to-free.de)

### ➔ FEUERWERK DER TURNKUNST

Bei diesem Feuerwerk aus talentierten Turnern und aufregenden Bewegungskünsten geht es vor allem um den Aufbruch in ein neues Zeitalter des Sports. Statt nur die klassischen Disziplinen zu zeigen, spielen jetzt vor allem Parkour, Free-Running und Inlining eine zentrale Rolle.



Sa., 19.1., 14/19 h, o2 World, Sylvesterallee 10 (Stellingen), Eintritt: ab 20,70 €, W: feuerwerkderturnkunst.de

## THEATER/LESUNGEN

### ➔ PATRICK SALMEN:

#### „EUPHORIE! EUPHORIE!“

Der erfolgreicher Poetry-Slammer präsentiert zum ersten Mal in Hamburg sein abendfüllendes Programm. Mit staubtrockenem Humor und jeder Menge Selbstironie spricht Salmen über den Nasendieb, über die Perversion von digitalem Kaminfeuer und allerlei Absurditäten des Lebens. Für jede Altersklasse geeignet!

Do., 11.10., 20.30 h, Schauspielhaus-Kantine, Kirchenallee 39 (St. Georg), Eintritt: 9 €, W: kampf-der-kuenste.de

### ➔ STALLERHOF

Im Rahmen des Theaterfestivals kommt diese Produktion des

Burgtheaters Wien nach Hamburg: Die geistig zurückgebliebene Bauerntochter Beppi findet Zuflucht bei Sepp, dem Knecht auf dem Stallerhof. Die erst 14-Jährige bekommt ein Kind, doch das Glück zu dritt währt nur kurz. Unterhaltsame Großproduktion im Schauspielhaus.

Fr., 12.10. und Sa., 13.10., 20 h (Fr), 19 h (Sa), Deutsches Schauspielhaus, Kirchenallee 39 (St. Georg), Eintritt: ab 16 €, ermäßigt 12 €, W: hamburgertheaterfestival.de

### ➔ DIE POESIE WIRD IM BETT GEMACHT WIE DIE LIEBE

Liebe macht blind, kreativ, verrückt. Poesie über die Liebe kann erotisch, verzweifelt, verwirrend oder jauchzend sein. Ein Abend mit Literatur aus verschiedenen Zeiten und Räumen, über das größte Gefühl der Welt.

So., 21.10., 19 h, Zinnschmelze, Maurienstraße 19 (Barmbek), Eintritt: 10 €, ermäßigt 8 €, W: zinnschmelze.de

### ➔ EMILIA GALOTTI

Zwei Emilias: die eine tugendhaft, die andere verrückt. Beide kämpfen um ihre Identität. Torsten Diehl verwandelt in seiner neuen Inszenierung die Bühne zum Lustschloss, in dem die Frage nach Tugendhaftigkeit neu gestellt werden muss.

Do., 8.11.-Sa., 10.11., 20 h, monsun Theater, Friedensallee 20 (Offensen), Eintritt: 15,55 €, ermäßigt 12,80 € (VVK), W: monsuntheater.de

### ➔ DIE DREI ??? – UND DER SUPER-PAPAGEI

Die Fans der DREI ??? sind heute meist Erwachsene – und die erste Folge der Erfolgs-Hörspiele bleibt ein All-Time-Favorite. Beim Vollplayback-Theater bringen die Schauspieler Rocky Beach nach Hamburg!

So., 9.12.-Mi., 12.12., 19 h, Große Freiheit 36 (St. Pauli), Eintritt: 17 € (VVK), W: grossefreiheit36.de

BEI DEM PREIS MUSS MAN  
NICHT MEHR DIETERS ALTE GURKE  
AUSLEIHEN!



SPORTSPASS-MITGLIEDER FAHREN  
EXTRA-GÜNSTIG: 15% RABATT  
MIT SONDER-KUNDENUMMER 55546

Smart fortwo  
19,95/Tag  
50 km frei

Den Smart fortwo bei STARCAR günstig mieten:

**0180/55 44 555**

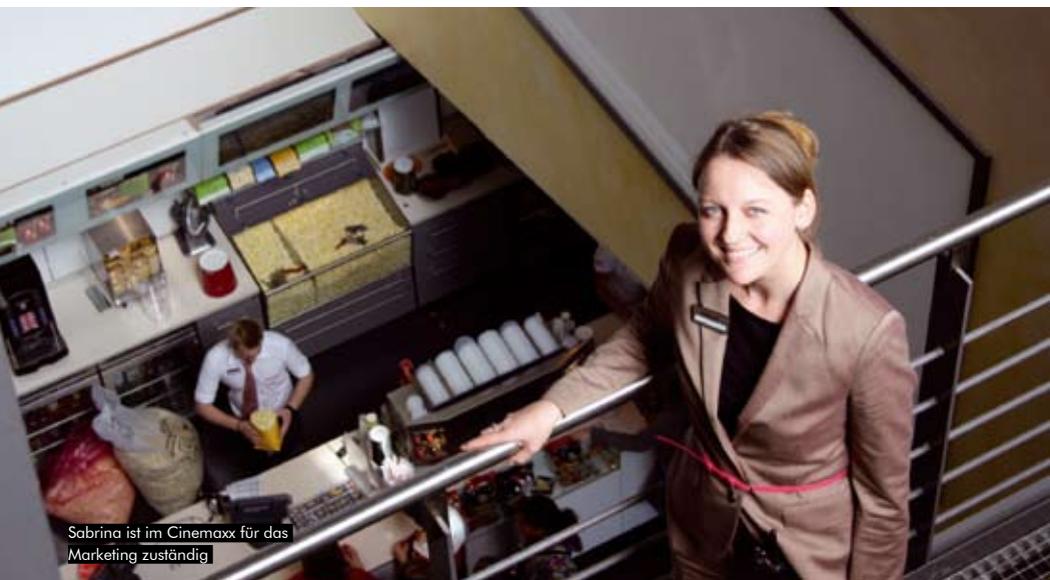
(0,14 Euro pro Minute aus dem Festnetz; maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen)

**STARCAR**  
Autovermietung

# FILM AB... SO WIRD KINO GEMACHT

Text: Oliver Jensen

Das Cinemaxx Dammtor mit acht Kinosälen steht für Filmserlebnis pur. Alleine Saal 1 bietet Platz für rund 1.000 Besucher. Die Größe der Leinwand beträgt stolze 264 Quadratmeter. Damit die Filmliebhaber hier einen entspannten Abend erleben, arbeiten bis zu 40 Mitarbeiter pro Tag vor und hinter den Kulissen. Ob im Kartenverkauf, in der Gastronomie, im Service, in der Technik oder im Marketing – Kino ist echte Teamarbeit. sportspaß hat einige Mitarbeiter einen Tag lang begleitet.



Sabrina ist im Cinemaxx für das Marketing zuständig

Damit möglichst viele Menschen ihren Feierabend im Kino verbringen, kümmert sich Sabrina um das Marketing. Eine ihrer Aufgaben: Kooperationspartner finden. „Ich wende mich zum Beispiel an Hotels, damit sie unser Kinoprogramm auslegen. Außerdem suche ich für unsere „Ladies Night“ und den „Männerabend“ ständig Unternehmen, die uns Sachpreise für Gewinnspiele zur Verfügung stellen“, erklärt sie.

Sonderveranstaltungen zählen zu Sabinas Hauptaufgabengebiet. Erst im Juli war Otto Waalkes zu Gast, um „Ice Age 4“ zu präsentieren. „Für solche Veranstaltungen lege ich den Ablauf fest und schreibe Pressemitteilungen. Schließlich möchten die Journalisten ja rechtzeitig wissen, wann die Darsteller eintreffen“, sagt sie. Ihr Beruf ist vielseitig. Nicht selten greift sie bei solchen Events sogar zum Mikrofon und übernimmt

die Abendmoderation. Dass sie vor ihrem BWL-Studium eine Schauspielschule besucht hat, hilft ihr natürlich.

## **TICKETS VERKAUFEN UND ABREISEN**

Treffen die Besucher im Kino ein, begrüßt sie unter anderem Marc hinter den Kassen. „Viele Besucher wollen bei der Filmauswahl beraten werden“, erklärt der Teamleiter.

Glücklicherweise ist er selbst ein begeisterter Kinogänger, der zudem alle Filmkritiken verschlingt. Trotzdem liegt er nicht immer richtig mit seinen Ratschlägen. Manch ein Besucher sagt ihm schon mal nach der Vorstellung augenzwinkernd, dass der Film doch nicht so toll war.

Marc genießt den direkten Kontakt mit den vielen Menschen. Die meisten Besucher sind freundlich. Einzige Ausnahme: Wird jemand altersbedingt nicht ins Kino gelassen, könnte es ungemütlich werden. Die typische Ausrede, man habe den Ausweis zu Hause vergessen, hört ein Kassierer mehrmals täglich. „Es gab schon Jugendliche, die mir mit Prügel und sogar Mord gedroht haben, wenn ich sie nicht ins Kino lasse“, erinnert sich Marc. Passiert ist ihm zum Glück noch nichts.

### SÜSSES ODER SALZIGES POPCORN?

Auch Tim hat vor Filmbeginn ordentlich zu tun. Besonders wenn die 20-Uhr-Vorstellung näher rückt, entstehen am Gastro-Terminal ordentliche Schlangen. Für nette Gespräche oder gar eine Kurzberatung muss trotzdem immer Zeit sein. „Gerade ältere Menschen wissen zum Beispiel oft nicht, dass es süßes und salziges Popcorn gibt.“ Tim hat eine Methode gefunden, um trotz des großen Besucherandrangs immer locker zu bleiben. „Ich singe leise Songs von Bob Marley vor mich hin“, gibt er lachend zu. Ihm ist anzumerken: Seine Arbeit gefällt ihm.

### 35 KILOGRAMM FILM-MATERIAL

Sitzen die Besucher im Kinosaal, beginnt die Arbeit von Arash. Er sitzt im Filmvorführraum, direkt hinter dem Kinosaal, und spielt die Filme ab. Die Blockbuster werden per Film-

rollen oder in digitaler Form geliefert. Letzteres sind externe Festplatten mit einer Größe von bis zu 350 Gigabyte. „Die Videodateien sind mit einem Passwort geschützt, damit keiner ohne Berechtigung darauf zugreifen kann“, erklärt Arash. Hat der Film begonnen, prüft er noch einmal Schärfe und Bildformat. Etwas aufwändiger ist die Vorbereitung bei einer Filmrolle. Ein „90-Minüter“ besteht oft aus sechs Rollen. Bevor der Film zum ersten Mal abgespielt wird, fügt der Projektionist die Filmstreifen aneinander. Die Zeiten, in denen während des Films die Rollen gewechselt wurden, gehören zum Glück der Vergangenheit an.

Läuft der Film, setzt sich Arash an seinen Arbeitstisch. Vor ihm sind acht kleine Monitore. So hat er im Blick, ob alle Filme reibungslos ablaufen. „In sehr seltenen Fällen passiert es, dass die Stellen, an denen die Filmrollen aneinandergeklebt wurden, reißen. Dann muss ich sofort zur Stelle sein.“ Filmrollen sind schwerer als man denkt. Die eines Blockbusters mit Überlänge, wie zum Beispiel des neuesten Batman-Films „The Dark Knight Rises“, bringt locker 35

Kilogramm auf die Waage. Nach rund zwei Stunden ist das Filmvergnügen beendet und die Kinobesucher verlassen den Saal. Ihren Müll nehmen sie leider meistens nicht mit. Säubern ist die Aufgabe von Maren. Gemeinsam mit ihren drei Kolleginnen braucht sie ungefähr 30 Minuten, um den großen Saal von Abfällen zu befreien. „Es ist immer wieder überraschend, was sich unter den Sitzen verbirgt“, lacht sie. Außer Popcorn-Tüten und Cola-Bechern wurde auch schon mal ein Kondom gefunden. Offensichtlich interpretiert jeder den Begriff Filmvergnügen anders.

Anm. d. Redaktion: Seit Anfang 2012 gibt es bei der Kinokette Cinemaxx einen bis zur Drucklegung dieses Berichts ungelösten Tarifkonflikt mit der Gewerkschaft Ver.di. Die Beschäftigten fordern mehr Lohn. Außerdem geht es um das Schicksal der etwa 130 Filmvorführer, die durch die bis Ende 2013 abgeschlossene Digitalisierung der Kinos ihre Jobs verlieren werden und die dann in den Servicebereich wechseln sollen.



Und Action... Arash legt die Filmrolle ein



UNSER JÜNGSTES VORSTANDSMITGLIED

## „DIE INTERESSEN DER MITGLIEDER STEHEN IM MITTELPUNKT“

Text: Anna Brünig

Seit 2010 ist **Dr. Deborah F. Thoben** 2. Vorsitzende und mit 29 Jahren das jüngste Vorstandsmitglied bei sportspaß. Die Psychologin ist vom sportspaß-Konzept begeistert – schließlich nutzt sie selbst gern und oft das Angebot.

Psychologin mit Dokortitel, Wissenschaftlerin, Dozentin und auch noch 2. Vorsitzende bei sportspaß: Dr. Deborah F. Thoben hat mit gerade mal 29 Jahren schon so einiges erreicht. An der Helmut-Schmidt-Universität arbeitet sie in der Forschung, Schwerpunkt Sozialpsychologie, aber auch in der Lehre. Während andere in ihrem Alter noch studieren, betreut sie bereits Master-Arbeiten. Dennoch wirkt sie überhaupt nicht verbissen oder überehrgeizig, sondern offen,

freundlich und bodenständig. „Ich finde es toll, dass ich als Vorstandsmitglied bei sportspaß daran beteiligt bin, wichtige Entscheidungen zu treffen“, sagt sie. Dabei wird es spannend, da wir fünf völlig unterschiedliche Charaktere sind. Verschieden alt, mit unterschiedlichem Berufshintergrund – und eben auch unterschiedlichen Meinungen.“

Die junge Psychologin wurde 2008 sportspaß-Mitglied, nachdem eine Freundin sie zu einer Probestunde mitgenommen hatte. Die Vielfältigkeit des Angebots konnte überzeugen: „Man kann fast jede denkbare Sportart ausprobieren. Und das für den Preis!“

Eines Tages bekam sie dann die Anfrage von sportspaß, ob sie Lust hätte, eine Mitgliederversammlung zu moderieren. „Ich habe eine Ausbildung zur Verhaltenstrainerin,

dazu zählt auch die professionelle Moderation.“ Obwohl sie mitten in der Doktorarbeit steckte und die Zeit knapp war, hat sie sofort zugesagt, als sie vom Vorstand gefragt wurde, ob sie für die Position der 2. Vorsitzenden kandidieren würde. Sie hat sich sehr gefreut, als sie im Dezember 2010 gewählt wurde. „Dem Verein soll es gut gehen. Ich möchte die Vielfalt des Angebots erhalten und finde es klasse, dass sportspaß expandiert. Das Center in Harburg war ein wichtiger Schritt, damit auch Mitglieder, die nicht direkt in der City wohnen, eine Anlaufstelle haben. So kann es weitergehen!“

In ihrer Freizeit ist Deborah Thoben an der frischen Luft, geht laufen, Inliner fahren oder steht am Herd. „Ich koche leidenschaftlich gern – vor allem Marmelade!“ Außerdem geht sie als 2. Vorsitzende natürlich auch selbst trainieren. „Das ist ein toller Ausgleich zu meinem Bürojob. Aber ich gebe zu: Bei mir gibt es Phasen, in denen ich ganz viel Sport mache, und solche, in denen ich mich nicht so gut aufraffen kann.“ Deborah Thoben, die oft an den Geräten trainiert, besucht auch gern Kurse wie Cardiofit und BBRP – die Klassiker. „Wenn man erst mal da ist, wird man durch Trainer und Musik sofort motiviert.“ Zudem nutzt sie auch die Inliner-Kurse, um beim Fahren noch sicherer zu werden.

Man merkt, dass die Psychologin vom sportspaß-Konzept restlos überzeugt ist. Kein Schicki-Micki, einfach nur Spaß an Bewegung. Wenn man ihr zuhört, klingt sie nicht nach Vorstand, sondern wie ein ganz „normales“ Mitglied. Wir finden: Genau deshalb ist sie die perfekte Besetzung als 2. Vorsitzende.

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

## **BEWERBUNGSINHALTE:**

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

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

**sportspass**



# ALS MITGLIED DIREKT SPAREN

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

## **SPORTARTIKEL: 10 PROZENT ERMÄSSIGUNG**

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

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

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

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

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

## **ADAM+EVE BEAUTYLOUNGE**

Auf alle Anwendungen an den Standorten in der City, in Eppendorf und in Winterhude erhalten sportspaß-Mitglieder 10 Prozent Rabatt.

## **STAR CAR**

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

## **15% BEI JUWELIER HEINECKE**

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

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

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

## **DAN-CENTER**

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

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

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

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

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

## **FLIEGENDE BAUTEN 10% GÜNSTIGER**

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

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



**TOLLE RABATTE**

# FÜR SIE UND IHRE GANZE FAMILIE!

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



## IHRE VORTEILE IM INTERNET

Hier sehen Sie eine Auswahl aus dem umfangreichen Sparangebot.

### **AUTOS**

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

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

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

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

bei vielen bekannten Marken, Shops und Outlet-Labels.

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

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

### **SPEZIALREISEN**

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

### **FERIENHÄUSER**

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

### **HOTELS**

7 % Preisvorteil bei Hotelopia. 10% Rabatt bei den verschiedenen Dorfhôtels und Iberotels.

### **VERSANDHÄUSER**

(Neckermann, Otto, Schwab, Baur, Bonprix, Alba Moda, Zalando etc.) mit 6 – 10 % Rabatt.

### **SPARTURBO-PORTAL**

mit Rückvergütungen von 5 – 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, Westfalia Werkzeuge.

### **MÖBEL**

Bei Strauss Innovation, avandeo.de, Zalando Wohnen, Savoire Vivre sparen Sie 6 – 15%

### **KIND & SPIELZEUG**

myToys.de, Quickshopping.de, ToyPrima, Limango mit 5 – 10% Rabatt.

# EINLADUNG **AN ALLE MITGLIEDER** ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

## Liebe sportspaß-Mitglieder,

wir möchten Sie zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Mittwoch, den 28.11.2012, um 18.30 Uhr, im Sportcenter Möllner Landstraße 8, 22111 Hamburg, stattfinden wird.

### ➔ TAGESORDNUNG

- Bericht des Vorstands
- Wahlen – gewählt werden die/der 2. Vorsitzende und die/der SchatzmeisterIn. Vorschläge der Mitglieder müssen lt. Satzung mindestens 14 Tage vor der Versammlung, gerichtet an den Vorstand, am Sitz des Vereins eingegangen sein.
- Anträge
- Sonstiges

Nachfolgend finden Sie die Anträge der Mitglieder, die bis zum Schluss der Antragsfrist am 07.09.12 gestellt worden sind:

### ➔ ANTRÄGE VON STEFAN PICHEL

Antrag 1)

Antrag: die Zeit zwischen Abgabefrist eines Antrags und dem Datum der Mitgliederversammlung soll auf eine Woche verkürzt werden. Mindestens zwei Wochen vor Ende der Abgabefrist soll ein Hinweis auf der Einstiegsseite der Sportspaß-Webseite eingblendet werden.

Hintergrund: Die aktuelle Abgabefrist ist etwa 3 Monate vor der Versammlung. Es sollte aber auch innerhalb einer Woche verwaltungstechnisch möglich sein, eingehende Anträge anzunehmen und in der Versammlung zu berücksichtigen.

Antrag 2)

Antrag: Deklaration von 30% der Salsa-Merengue-Bachata-Kurse als Single-Kurse

Hintergrund: Die Standard-Latein-Kurse haben gezeigt, dass ein großer Bedarf an Single-Tanzkursen besteht. Es ist zu erwarten, dass auch bei den anderen Tanzkursen der Fall ist.

Antrag 3)

Antrag: Auszeichnung aller drei Mittwochs-Tanzkurse in der Kellinghusenstraße als Single-Kurse

Hintergrund: Der erste Kurs ist ein Single-Kurs, die nachfolgenden aufbauenden Kurse 2 und 3 sind Paar-kurse. Da die meisten Teilnehmer in der Regel zwei aufeinanderfolgende Kurse besuchen, führt dies dazu, dass schon beim ersten Kurs hauptsächlich Paare teilnehmen. Die Regelung der Trainer, am Ende des ersten Kurs eine "Partnerbörse" in einer Raumecke zu machen, ist ziemlich unglücklich gelöst, denn sie bewirkt, dass sehr viele Single-Profis der Stufe 3 den Anfängerkurs belegen, um einen Tanzpartner für den nachfolgenden Kurs zu bekommen. Da ein großer Bedarf an Single-Kursen besteht, wäre eine Deklaration aller drei Kurse als Singlekurs sinnvoll.

### ➔ ANTRAG VON KARIN PLOKARZ

Öffnung der Sportstudios f. alle Mitglieder an den Wochenenden und Feiertagen

Begründung: ich bin Mitglied im Center Berliner Tor, nutze aber an den Wochenenden auch das Center in Billstedt, speziell die Sauna und Kurse.

Ich würde gern ein regelmäßiges Konditionstraining dort zusätzlich im Studio absolvieren und die Fahrräder nutzen dürfen, die gerade am Wochenende dort zuhauf leer herumstehen.

Aus meiner jahrelangen Beobachtung (seit 4 Jahren) wird das Studio in Billstedt am Wochenende sehr gering genutzt und habe das auch über andere Studios (z.B. BT) gehört.

Ich denke, das es organisatorisch vertretbar, und gerade v. Kostenfaktor sinnvoll ist, diese Regelung einzuführen.

### ➤ ANTRÄGE VON MIRIAM HERGERT

Antrag auf eine Satzungsänderung

Hiermit beantrage ich die Satzung § 6 Stimmrecht und Wählbarkeit, wie folgt zu ändern:

1. Mitglieder des Vorstands (Vorstand, Schatzmeister/ in + Geschäftsleitung) sind nicht Stimmberechtigt.
2. Stimmberechtigt sind nur zahlende Mitglieder

Anträge zur Änderung der Öffnungszeiten

2. Hiermit beantrage ich die Verlängerung der Öffnungszeiten an Werktagen\* bis 23:30h.

Sollte Punkt 2 positiv abgestimmt worden sein entfällt Punkt 3

3. Hiermit beantrage ich die Verlängerung der Öffnungszeiten an Werktagen bis 23:00h.

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

### ➤ ANTRAG VON BENJAMIN SCHUBERT

Hiermit stelle ich den Antrag, direkten Anwohnern der Sportcentren insbesondere am Holsteinischen Kamp, die von der Nutzung der Sportstätten durch Lärm und PKW-Verkehr betroffen werden, auf entsprechenden Antrag,

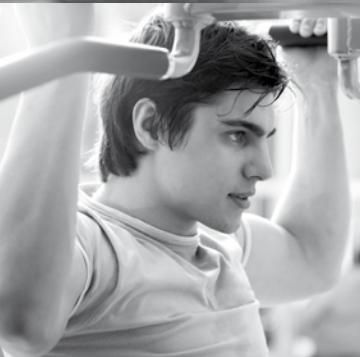
besonders günstige Konditionen als Mitglied einzuräumen wie z.B. Sauna und Fitness für den Grundtarif etc.

Begründung:

Die hohe Auslastung der Sportstätten und die Lage im direkten Wohnumfeld führt zwangsläufig zu einer gesteigerten Lärmbelastung der Anwohner (warum kommen immer noch so viele Sportler mit den Auto?). Insbesondere Tanzworkshops am Wochenende, die im Sommer verständlicherweise die eigentlich geschlossen zu haltenen Fenster auch nach entsprechenden Hinweisen immer wieder öffnen und die Nachbarschaft mit einem für die Teilnehmer neuen, für die Anlieger allerdings sitstam bekannten und nicht immer geschätzten Musikprogramm beschallen, auch nach 20 Uhr und auch am Sonntag, strapazieren die Nerven und das Verständniss der betroffenen Anlieger.

Ein gutes Miteinander basiert auf einem ausgewogenen Geben und Nehmen. Der Antragsteller hat sein Wohnungsfenster keine 10 m von einer dieser Geräuschquellen entfernt und hat auch keine Lust jedesmal beim Empfang anzurufen und dann Ruhe zu haben bis der nächste Kurs wieder „vergisst“ die Fenster zu und erst dann die Musik an zumachen. Irgendwann war ich schon einmal so entnervt das ich 4 mal hintereinander angerufen habe...das nervt dann irgendwann alle.

Für mein Selbstverständnis ist deshalb ein Entgegenkommen des Vereins selbstredend. Eine entsprechende Anfrage wurde allerdings vom Vorstand abgelehnt. Deshalb interessiert mich die Meinung der Mitglieder zur diesem Punkt. Da die Anzahl der Anträge sicherlich begrenzt ist, wird die finanzielle Zusatzbelastung zu verkraften sein und ist allemal besser als sich mit zusätzlichen Auflagen und nörgelnden Anrufern herumzuschlagen. Wer nimmt sollte auch geben.



## **SPORTSPASS**

### Sportangebote

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

### Paartanzangebote

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

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

## **FERIENTERMINE**

Herbst	01.10. - 12.10.
Weihnachten	21.12. - 04.01.

## **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.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsporthallen unter 040/29 16 61 an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen. Danke.

## **SONDERINFO SCHULSPORTHALLEN:**

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

<b>BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE</b>	<b>51</b>
Badminton	51
Basketball	51
Fußball	51
Tischtennis	51

**UDOSPORT**

**51-52**

Karate	51
Selbstverteidigung	51-52
Taekwondo	52

**ERLEBNISSPORT**

**52**

**FITNESS FÜR MINIS**

**52-53**

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

**INLINE-SKATEN**

**54**

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

**KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE**

**54**

**RHÖNRAD TURNEN**

**54**

**SCHWER AKTIV**

**55**

**TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**

**55-56**

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

**YOGA FÜR KINDER**

**56**

**ZIRKUS/AKROBATIK**

**56**

**SPORTSPAß ERWACHSENE**

**62-100**

**AQUA-WORKOUT**

**62**

**BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE**

**62-65**

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

**BASICANGEBOTE**

**100-101**

**BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG**

**65-66**

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

**FITNESSANGEBOTE**

**66-82**

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

Workout	81-82
---------	-------

**INLINE-HOCKEY**

**83**

**INLINE-SKATEN**

**83**

**OUTDOOR- SPORT**

**83-85**

Fit-Walking	83
Laufen	84
Laufstilschulung	84
Walking / Nordic Walking	84
Outdoor-Fitness	85
Yoga Walking	85

**REHA-SPORT**

**85**

**SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST**

**85-86**

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

**SPECIALS**

**101**

**TANZANGEBOTE**

**86-94**

Ballett	86-87
Bauchtanz	87
Bollydance	87
Boogie-Woogie	87
Dance 'n Strip	88
Dance Work	88
Dirty Dancing	88
Discofox	88
Hip Hop	88-89
Jazz-Dance	89
Line-Dance	89
Modern-Dance	89
Oriental-Dance	89
Salsa-Dance	89
Salsa-Merengue-Bachata	90
Samba/Samba-Reggae	90
Standard-Latein	91-92
Step-Tanz/Tap-Dance	92
Swing	92
Tango Argentino	92-93
ZUMBA® fitness	93
Zum-Dance	93-94

**WELLNESS UND ENTSPANNUNG**

**94-100**

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

**TOUREN**

**101-106**

Fahrradtouren	101-102
Nordic-Walking/Walking	102-103
Sonstige Outdoor-Events	104
Wandern	104-106

**WORKSHOPS**

**60,107-109**

# PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11  
Arens, Ruth: 43 27 43 11
- B** Bächreiner, Anja: anjambach@web.de  
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71  
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66  
Bartels, Christian: 0177 787 54 81  
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58  
Beckers, Ralph: 75 36 28 34  
Benndorf, Rolf: 69 28 48 6  
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47  
Berger, André: 0177 233 08 53  
Bernecker, Stefanie: 439 8727  
Beschmidt, Matthias: 0177 890 50 31  
Billker, Timo: 21 98 56 68  
Blätter, Robert: 0176 46 52 89 96  
Bodrozic, Zlatko: 27 09 87 00  
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40  
Boy, Jan-Christian: 0170 839 03 82  
Branczyk, Angela: 0176 49 14 46 33,  
an.fitara@yahoo.de  
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95  
Busse, Constantin: 47 01 41
- C** Chikviladze, Maka: 0179 137 43 33  
Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** David, Alexander: 0162 381 96 65  
David, Chris: 0176 48 61 16 64  
Dellemann, Christoph: 245908  
Dollhardt, Andreas: 389 37 52  
Drews, Rainer: 04103 188 18 00  
Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00  
Ergerkt, Hauke: 045 32 26 55 09  
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06  
Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23  
Epplee, Andreas: 678 45 91  
Escherich, Anna: 270 48 86
- F** Fehmers, Judith: 0177 917 26 25  
Fleischfreßer, Marina: 682 61 34  
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, danielaf-  
leschhh@aol.com  
Förster, Michael: 491 88 27  
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710  
Fuchs, Marion: 65592560  
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Ghassemzadeh, Foad: 0178-4804603  
Glanz, Silvia: 547 523 69  
Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de  
Godau, Janine: 251 24 83  
Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179  
Gomm, Ekkehard: 386 112 97  
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48  
Gossé, Sabine: 0172 440 85 88  
Gutowski, Karsten: 66 05 89  
Gutzmann, Stefan: 0178 336 25 00
- H** Haase, Uwe: 0176 48 14 22 73  
Hagendorf, Gabi: 70102595  
Hahves, Stefan: 0179 244 30 18  
Händler, Angela: 279 98 47  
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274  
Harms, Simone: simoneharms@web.de  
Haubold, Carolin: 630 48 74  
Haubold, Holger: 630 48 74  
Hernandez, Janeth: 72693196,  
0151 11 51 21 82
- Hess, Miriam: 69 20 89 73  
Holst, Eckhart: 0173 999 44 28  
Hubert, Andrea: 319 61 96  
Hühn, Andreas: 644 57 76  
Hühn, Tanja: 63 76 32 14  
Hüttel, Stephan: 27 14 88 13
- I** Imbeck, Ulrich:  
ulrich.imbeck@spamgourmet.com
- J** Jakovlev, Vitali: 0179 234 83 89
- 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  
Klimiont, Kai: 220 54 63  
Klitscher, Lars: 73 09 09 13  
Klusmeier, Bernd: 0174 174 05 49  
Kluth, Thomas: 520 39 27  
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00  
Knut, Katrin: 0160 786 13 21  
König, Dieter: 735 78 53  
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88,  
stancel@web.de  
Kortmann, Frank: 27 02 252  
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53  
Krause, Claudia: 30 85 24 31  
Kretschmann; Lisett: 0157 789 06 370  
Krieg, Andre: 43 18 22 99  
Kruber, Gabi: 04551-9109751  
Krüger, Karin: 64 55 45 24  
Kuhl, Miriam: 0151 14 05 43 60  
Kunsman, Kathleen: 0172 431 90 67  
Lahmer, Uwe: 0177 44 36 136
- L** Längle, Thomas: 69 70 53 32  
Lahmer, Uwe: 0177 44 36 163  
Lazreg, Miriam: mila1208@yahoo.de  
Lemlich, Sigrid: 279 47 70  
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de  
Lipsow, Werner-M.: 0176 21 54 02 44  
Lunau, Clemens: 0172 51 52 186  
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
- M** Markl, Anne-Marie:  
am.markl\_sportspass@gmx.de  
Marmull, Tanja: tanjamarmull@web.de  
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86  
Martens, Maïke: 47 66 33  
Martin, Andreas: randyandy.martin@web.de  
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33  
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04  
Mayer, Ricardo: mayer.ricardo@googlemail.com  
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24  
Meuss, Andrea: 20 75 14  
Meyer, Nicole: 0172 669 30 93  
Michalke, Uta: utmic@web.de  
Michelly, Frederic: 017 77 79 15 64  
Mundl, Christoph: chris@mundlhome.de  
Munzel, Annica: 0173 77 202 84
- N** Nagel, Amrit Kaur: 389 25 12  
Neuerburg, Hans-Joachim: 439 65 92  
Niebuhr, Angelika: 0151 414 436 35  
Niedling, Joachim: 0176 494 494 18  
Niewert, Inka: 430 52 34  
Nieznanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
- Nourani, Seyed Hasan: 21 21 15
- O** Obereiner, Jessica: jessica.obereiner@gmx.de  
Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94  
Orhan, Nicole: nicoleorhan@freenet.de  
Orto, Dalina: 0174 46 53 59 78
- P** Peritz, Birgit: 04107 85 10 57  
Pino, Liudmila Vera: 0160 657 36 73  
Podbielski, Dirk: 712 29 30
- R** Richert, Wolf: 04103 803 18 12  
Richert, Wolf: 04103 803 18 12  
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80  
Richter, Petra: 41 49 89 28  
Rohlf, Lars: 34 83 13 47  
Rudel, Dorothee: 380 68 40
- S** Sagawe, Sven: 61 19 82 70  
Sagener, Katrin: 041 02 67 71 36  
Sandmann, Thomas: 43 90 223  
Schoacht, Anke: 70 27 254  
Schilling, Kai-Lütje: 0157 76 82 83 28  
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de  
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44  
Schölermann, Sven: 75 47 631,  
kickboxinfo@aol.com  
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638  
Schröder, Helmut: 0151 17 89 47 06  
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179-8891904  
Schulz, Sonja: 0163 30 01 764  
Schwarz, Rolf: 55 17 95 9  
Schwarz, Stefanie: 724 78 01  
Schweder, Anja: ghamza@hotmail.de  
Schween, Maiwi: 80 79 50 27  
Schwemer, Fred: 48 30 83  
Scott, Kelvin: 0162 605 27 96  
Shams, Alizera: 017 99 91 37 06  
Silitsh, Anna: 0151 26 96 01 27  
Simatupang, Liberti: 67 37 91 58  
Singh, Abilasha: 0176 49 83 31 08  
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de  
Soeken, Dagmar: dax\_soeken@gmx.de  
Speer, Angelika: 339 870 18  
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00  
Steinicke, Cornelia: 87 93 27 03  
Steinhart, Jörg: 63 97 74 77  
Strauß, Stefanie: 53 20 35 90,  
0175 64 72 452
- T** Thiele, Andreas: 220 97 05  
Thiele, Ralf: 0176 40 22 06 76  
Torke, Petra: 43 99 523  
Tschache, Markus: 743 91 657  
Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92
- V** Voigt, Carsten: 67103731  
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158  
Vollert, Manfred: 526 45 53  
Vollert, Sebastian: 0172 926 72 99  
Voß, Werner: 390 01 54
- W** Wachtler, Kathrin: Kathrinwachtler@yahoo.de  
Wagner, Wolfgang: 0178 234 92 02  
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419  
Welkert, Sylke: 43 27 42 50  
Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de  
Weiß, Sarah: 0176 646 20 425  
Wiede, Holger: 0174 230 82 49  
Wrage, Urte: 0176 430 400 62  
Yavuz, Özhan: 0170 733 15 15
- Z** Ziegemeier, Ralph: 0163 912 66 40  
Zschaler, Jutta: 63 02 487

## BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

### Badminton für Kinder und Jugendliche

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

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

### Basketball für Kinder und Jugendliche

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

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

### Fußball für Kinder und Jugendliche

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

Mo	17:00 - 18:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	😊	1	ab 6 Jahre
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Michael Warstat	😊		6-10 Jahre
Mi	16:00 - 17:00	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
Fr	16:00 - 17:30	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Christof Dellemann			7-10 Jahre

### Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

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

## BUDOSPORT

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

### Karate für Kinder und Jugendliche

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

Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martin Pesold	😊	1	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.

Mo	17:00 - 18:00	Bunatwiete 20	Freistehende Halle rechts	Harburg	Alireza Shams			ab 6 Jahre Neu ab 03.09.2012
Mi	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold			6-8 Jahre

Mi	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold	9-12 Jahre
Mi	17:00 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	
Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold	7-9 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold	10-12 Jahre

### Taekwondo für Kinder und Jugendliche

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

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

## ERLEBNISSPORT

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Britta Siebels		ab 7 Jahre
Di	14:00 - 15:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Eva Koller	😊	6-8 Jahre
Di	15:00 - 16:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Eva Koller	😊	9-11 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	😊	5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Eva Koller		6-12 Jahre
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf. Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, NN	😊	Keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen 3-8 Jahre

## FITNESS FÜR MINIS

### Fitness für Minis 2 - 4 Jahre

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

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Shammadan Dance Art		
Mo	15:00 - 16:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Agata Weitmann	☹️	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck	😊	
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow		
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge		
Di	15:00 - 16:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Miriam Lazreg	☹️	
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle i. Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger	☹️	
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	Melanie Schodrok	😊	
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Manuela Krause		
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	😊	
Fr	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Melanie Riepshoff		
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Britta Siebels	😊	
Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Gabriela Kruber	☹️	
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttel Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	😊	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh	😊	

**Fitness für Minis 4 - 6 Jahre**

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

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

**Pampersgymnastik 3 Monate - 12 Monate**

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

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

**Pampersgymnastik 12 Monate - 2 Jahre**

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

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

## INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

### Inline-Skaten für Familien

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

## KINDERBETREUUNG 8 MONATE-12 JAHRE

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

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

## RHÖNRAD-TURNEN

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

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

## SCHWER AKTIV

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

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

## TANZEN FÜR KIDS

### Bollydance für Kinder und Jugendliche

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

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

### Hip Hop für Kinder und Jugendliche

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

Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye	😊	7-10 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katharina Jeanette Kolbe		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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nika Viehstädt		10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexandra Gora, Agata Weitmann		10-14 Jahre

### Jazz-Dance für Kinder und Jugendliche

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

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

### Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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

Mo	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		4-6 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	6-9 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Annabel Möller	😊	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katharina Jeanette Kolbe		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-Nevermann-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	Katharina Jeanette Kolbe		5-11 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	5-7 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		3-4 Jahre

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

### Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

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

### YOGA FÜR KINDER

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

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

### ZIRKUS/AKROBATIK

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

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

## Liebe/r sportspaßerIn,

bitte entnehmen Sie unser vielfältiges Sportangebot unserem aktuellen Programmheft oder aus dem Internet unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de).

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

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

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

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

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

## Viel Spaß!

### SPORTCENTER ALTONA

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

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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







# WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

Kosten für alle  
Make-Up Workshops:

**9,90 €\***

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

## SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Leitung: Budni-Stylisten Carolin Mündemann

### NATÜRLICH SCHÖN – IM WINTER

In diesem Workshop dreht sich alles um Make-up und Hautpflege bei Minustemperaturen. Zuerst gibt es eine Einführung ins Thema Hautpflege und Pflegerituale mit einem Hauttest und danach kannst Du Dich selber schminken. Die Kosmetikerin und Visagistin Carolin Mündemann räumt mit gängigen Beauty-Mythen auf und zeigt Dir, wie Du Deine Haut perfekt pflegst. Nach den Ratschlägen für Dein tägliches Pflegeritual zeigt sie anschließend ein einfaches Tagesmake-up. Die Haut strahlt und die Augen leuchten... mit ein paar kleinen Tricks ist das nämlich im Handumdrehen möglich. Du erhältst bei Teilnahme ein Geschenk von Sante Naturkosmetik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Schminkspiegel, Schminkpinsel.

8. November 2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.

### AUF DEM WEG ZUR GALA-NACHT... - VIP MAKE-UP

Es geht auf Weihnachten und Silvester zu... da willst auch Du absolut top aussehen? Das kannst Du! Lerne in diesem Workshop die Tricks der Stars kennen und probiere sie gleich aus. Der Fokus dieses Workshops liegt auf Smokey Eyes und ausdrucksstarken Wimpern. Der Avantgarde-Look der Stars wird für Dich alltagstauglich umgesetzt. Bitte bringe einen eigenen (am besten aufstellbaren) Schminkspiegel mit und gerne auch Deine eigenen Fake Wimpern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Schminkpinsel. Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

20. November 2012, 18:00-21:00 im sportspaß Center Billstedt.

Es gilt jeweils eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen pro Workshop. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behält BUDNIKOWSKY es sich vor, einzelne Workshops abzusagen. Der Teilnahmepreis wird in diesen Fällen zurückerstattet. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor dem Workshoptermin.

## ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

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

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

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



Jeden Tag Gutes tun.

**22,00 €**  
pro Person

### FARBBERATUNG \*EXKLUSIV\* FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER!

Für jeden Menschen gibt es persönliche Idealfarben, die bestimmt werden durch Faktoren wie Augen-, Haut- und Haarfarbe. Je nach der Pigmentierung der Haut ergibt sich eine eher warmtonige oder kühltönige Hautfarbe. Wenn Du eine Farbe trägst, die gut zu Deinem Hauttyp passt, wirkst Du kraftvoll und vital und hast eine stimmige Aussehenwirkung. Mit den falschen Farben kann dies schnell ins Gegenteil umschlagen: Es erscheinen Irritationen auf der Haut, Schatten, Linien und Fältchen können sich verstärken. Exklusiv für Sportspaß bietet BUDNIKOWSKY einen Farbberatungs-Workshop an. In 2 Stunden werden in angenehmer und vertrauter Runde für jeden der fünf Teilnehmer diejenigen Farbnüancen analysiert, die gut passen könnten.

Bitte bringe 3 Deiner liebsten Kleidungsstücke mit, die die Farben haben, die Du am liebsten bzw. am häufigsten trägst. Vor Ort erhältst Du auch ein kleines Geschenk. Bitte beachte, dass es sich hierbei um einen Workshop handelt, der Hinweise und Richtungen geben wird, aber keine professionelle Einzelberatung ersetzt.

**Teilnehmer: 5**  
**Termin: 15. Jan. 2013**  
**Dauer: ca. 2 Std.**

## BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

**30,00 €\***  
pro Person

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

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

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



**Wo:** bei Ihnen

**Wann:** wie Sie es wünschen

**Dauer:** ca. 3 Std.

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

Zur Nutzung des Gastgeber Vorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.

## KOCH-PARTY

Ran an die Töpfe!

**38,50 €\***  
pro Person

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

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

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

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

BUDNI und EDEKA Niemerszein 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

30.10.2012, 22.11.2012 und  
17.01.2013, in der Atlas Show-  
küche, 1. Etage, Schützenstr. 9a  
in Altona, Beginn 18.30 Uhr.

Kosten pro Teilnehmer

**25,00 €\***

inkl. Menü und aller  
angebotenen Getränke.



## ERWACHSENE

## AQUA-WORKOUT

Aqua-Workout ist ein gelenkschonendes Fitnessstraining im Wasser, bei dem Arme, Schultern, Rumpf und Beine mit Einsatz von Zusatzgeräten wie Aqua-Hanteln und Pool-Noodles gekräftigt werden. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Spaß an kraftvollem Körpertraining im Wasser haben. Durch das begrenzte Platzangebot ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 18 Teilnehmer limitiert. Bitte rechtzeitig erscheinen. Im August konnten unsere Angebote leider nicht stattfinden. Wir können zum Zeitpunkt der Drucklegung nicht zuverlässig sagen, wann die Angebote weitergehen. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage unter Angebotsausfälle.

Di	20:00 - 20:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Gabi Hagendorf	☹	1
Di	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Gabi Hagendorf	☹	
Mi	20:00 - 20:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Janine Godau	☹	
Mi	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Janine Godau	☹	
Do	20:00 - 20:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Margarita Martinez	☹	
Do	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Margarita Martinez		

## BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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

## Badminton

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

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

Do	20:30 - 21:45	Chrysantherstr. 40	freistehende Halle	Bergedorf	Werner-M. Lipsow	☹️	1
Fr	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert	☹️	1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Limpert	☹️	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹️	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹️	1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Wolf Richert	☹️	2
Fr	19:00 - 21:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stephan Hüttel	☹️	2
Fr	20:00 - 21:45	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Jan-Christian Boy	☹️	1+2
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Björn Ehlers	☹️	1
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹️	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹️	2
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff	☹️	1+2
So	11:00 - 12:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann	☹️	1 + Technik
So	12:00 - 14:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Gutzmann	☹️	1+2
So	15:30 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Jens Bischoff, Helge Spies	☹️	1+2

### Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Holger Wiede	☹️	1+2
Mo	19:00 - 20:15	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Rolf Schwampe	☹️	2
Mo	19:00 - 20:30	Bunatwiete 20	Freistehende Halle rechts	Harburg	Celal Akcicek	☹️	1+2
Mo	20:00 - 21:30	Ohkampring 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Frederic Michelly	☹️	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 Gormm	☹️	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	Veeremoor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Alexander David	☹️	1
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt	☹️	2
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☹️	2
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☹️	1+2
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	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sven Sagawe	☹️	2
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek	☹️	2
Fr	20:00 - 21:30	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Andreas Thiele	☹️	2
Fr	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Habib Wahdat	☹️	1 + Technik
So	16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Habib Wahdat	☹️	1+2

### Floorball

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

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

### Hobby-Fußball

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

Mo	17:00 - 18:50	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	☹️	1+2
Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	😊	1
Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	😊	1+2
Di	18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Andre Berger, Isaak Mwadini	☹️	1+2
Di	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Lisett Ketzschmann	😊	1+2
Mi	17:00 - 18:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Andre Berger	☹️	1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Andre Berger	☹️	2
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☹️	1
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	😊	1+2 für Frauen
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Andreas Martin	☹️	1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹️	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	☹️	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Dieter Eckstorff	😊	1+2

### Sportspiele mit + ohne Ball

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

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

### Tischtennis

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

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Özhan Yavuz	☹️	1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Annica Munzel, Nico Mabudu	☹️	1+2
Di	20:30 - 21:45	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	N.N.	😊	1+2 NEU ab 14.10.2012
Mi	18:00 - 20:00	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Michael Förster	😊	2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a. d. Schulhof	St. Pauli	Liberti Simatupang	☹️	1+2
Mi	19:00 - 20:15	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	😊	1
Mi	20:15 - 21:45	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	😊	2
Do	17:00 - 18:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	☹️	1
Do	18:00 - 19:30	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	☹️	2
Do	18:30 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausehalle	Harburg	Thomas Mauri	😊	1
Do	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Pausehalle	Harburg	Thomas Mauri	😊	2
Fr	17:30 - 19:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu, Annica Munzel	😊	1+2
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	N.N.	😊	1+2 NEU ab 19.10.2012

### Volleyball

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

Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Karsten Gutowski	☹️	2
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Jörg Steinhart	😊	1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	Christian Bartels	😊	1
Mo	20:00 - 21:30	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	N.N.	☹️	1
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	Freistehende Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	😊	1+2 NEU ab 03.09.2012

Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Krause	☹	1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner		1+2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☺	1+2
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg		2
Di	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase		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	Joachim Schmidberger	☹	1 + Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Marina Fleischfreßer		2
Mi	18:30 - 20:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Joachim Niedling	☺	
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Petra Torke		2
Mi	20:00 - 21:45	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Cornelia Steinecke	☹	2
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Wille	☺	1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Timo Billker		1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	☹	1+2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski		2
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg		2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling		1
Do	20:15 - 21:45	Veer Moor 4	freist. Halle a. d. Hof	Lurup	Tim Hamdorf		1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Barmbek	Thomas Sandmann	☺	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Dariusz Nieznanski	☺	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Thomas Kluth		2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	N.N.	☺	1+2 NEU ab 19.10.2012
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	freist. Turnhalle a. d. Hof	Horn	N.N.	☺	1 NEU ab 19.10.2012
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko		2
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsbarg 2	Tegelsbarg 2	Poppenbüttel	Robert Blätter	☺	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Maivi Schween	☺	2
Fr	20:15 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Uwe Lahmer	☺	1+2 NEU ab 19.10.2012
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Timo Billker	☺	2
So	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹	1
So	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	☹	2

## BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

### Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender		Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt		Fit mit Babybauch, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Kundalini-Yoga
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	☺	Fit mit Babybauch
Sa	12:00 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann, Barbara Warkocz		Kundalini-Yoga

### Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

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

### Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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

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

## FITNESSANGEBOTE

### Aerobic

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

Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies		1
Mo	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner		1+2 Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Kitzhaupt		1+2 Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt		1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		2 Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathleen Scholdt Akhrechi		1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss		1+2
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.		1+2
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer		1
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Ariane Wegner	☹️	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chauuki El Mouslaine	☹️	1+2
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cherry Rose Pilapil, Toni Sellers	☹️	1+2
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzloff, Friederike Stolzenbach		1
So	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	☹️	2
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss, Ariane Wegner	☹️	2 Dance

### Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz		1+2
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	---------------	--	-----

Mo 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	2
Mo 13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1+2
Mo 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wesley George	☹️ 1+2
Mo 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo 15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	2
Mo 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Mo 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Teye	1+2
Mo 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Cläuben	1+2
Mo 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☹️ 2
Mo 17:30 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Geb.	Eilbek	Kim Jepsen	1+2
Mo 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	☹️ 1+2
Mo 18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	1+2
Mo 18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	☹️ 1+2
Mo 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	☹️ 2
Mo 18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	☹️ 1+2
Mo 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	☹️ 2
Mo 20:00 - 20:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhsbüttel	Simone Harms	☹️ 1
Mo 20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	☹️ 2
Mo 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner	1+2
Mo 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin Oltmann	1+2
Di 10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Di 10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Przybylski	1+2
Di 11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Di 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Francoise Lenz	1+2
Di 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	1+2
Di 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di 13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	1
Di 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Patricia Villaret	1+2
Di 15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Frank Herbarth	1
Di 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	2
Di 15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	1+2
Di 16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	1+2
Di 17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers	☹️ 1+2
Di 17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Nicole Orhan	1
Di 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	☹️ 1+2
Di 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹️ 2
Di 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annelie Dürr, Anke Strüver	☹️ 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	Anika Dworrak	1+2
Mi 10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Mi 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	1+2
Mi 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms	☹️ 1+2
Mi 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike van Oosting	1+2
Mi 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jessica Starke	1
Mi 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	1+2
Mi 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzeck	2
Mi 15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	1

Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader		2
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling		1+2
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹	1+2
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☹	1+2
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	☹	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹	2
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat		2
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	☹	2
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nora Köhler		1
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther		1+2
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer		1
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann		1
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	☹	1+2
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez		1+2
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe		1+2
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke		1+2
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marianela Gomez de Becker		1+2
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Rosenberg		1
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil		1+2
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles		1+2
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Seidel-Chirwa		1+2
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen		1
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Berit Köhler	☹	1+2
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher	☹	1+2
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danjela Hellwinkel		1+2
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan		1+2
Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	☹	1+2
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	☹	2
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.		1+2
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	☹	1+2
Do	18:00 - 19:00	Kapellenweg 63	Kapellenweg 63	Harburg	Anke Schacht	☹	1+2
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perlitz		
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	☹	1+2
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Urte Wrage	☹	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	☹	1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann		1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit	☹	1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yvonne Scholzeck		1+2
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		1+2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekon	☹	1
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers	☹	1
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	☹	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis		1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sascia Seelig		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen		1+2
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier		1
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye		1+2
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☹	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien		1+2

Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	1
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	1+2
Fr	18:30 - 19:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikvildaze	☹ 1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Mouslaine	☹ 1+2
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	☹ 1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Hansen	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cherry Rose Pilapil, Toni Sellers	2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Lisa Klöveborn	1
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Türkan Kayis	2
Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Izabela Leszczynska	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sayon Lincoln Taye, Christof Dellemann	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Grenz, Bettina Günther	1+2
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annelie Dürr, Beate Bethmann-Ehlers	2
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalia Paul, N.N.	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, N.N.	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen, Kim Jepsen	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Corinna Busse	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Manuela Schalow, Tanja Albat	1+2
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold	1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, N.N.	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, N.N.	☹ 1+2
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anke Strüver, Sabine Schönwetter	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, Wittl Phan	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	B.Ellen Quedens, Boban Mikulovic	1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy, Bettina Günther	1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angela Dinse, Birgit Roßmeier	☹ 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	Dagmar Gierschmann, Toni Sellers	1
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lena Rosenberg, Mihaela Kedikova	1+2
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Silke Robbers	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenberg	1
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Sabine Oexmann	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Friederike Eggers, Bentje Jürgens	1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Juliane Böttcher	1+2

So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Theuens	1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Sabrina Khalifa	1+2

### Bodyfit

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

Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	😊 1+2
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike de Veer	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tetyana Heufelder	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natascha Komander	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wesley George	😊 1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	😞 1+2
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer	😞 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	😞 1+2
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Brit Weidemann	1+2
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	1+2
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	😞 1+2
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Melanie Döhler	😊 1+2
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	😊 1+2
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	1+2
Do	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	😊 1+2
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Xenia Terebina	😊 1+2
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh	1+2
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	1+2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liane Dobeleit	1+2
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhreichi	1+2
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christian Möller	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	1+2
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Paula Grabarczyk	😊 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Lisa Klövekorn	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Birgit Roßmaier, Sabrina Janssen	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Türkan Kayis	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N., N.N.	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Busse, Claudia Martin-Fillies	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, Dagmar Gierschmann	1+2
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Jessica Gating Madsen	1+2

So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte, Toni Sellers	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Lemke, Simone Harms	1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bentje Jürgens, Anika Dworrak	1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch	1+2
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Xenia Terebina	1+2

### Cardiofit

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

Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	☹️ 1+2
Mo	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	☹️ 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Neumann	☹️ 1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	☹️ 1+2
Mo	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	☹️ 1
Mo	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Pavlovic	2
Mo	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	☹️ 1+2
Mo	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	☹️ 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Simone Harms	☹️ 1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Di	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Francoise Lenz	1
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	1+2
Di	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	1+2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	☹️ 1+2
Di	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Frank Herbarth	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Osterwaldt	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Müthel	☹️ 1+2
Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworrak	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	1+2
Mi	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Emine Sarimehmetoglu	1+2
Mi	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms	☹️ 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	☹️ 1
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin Oltmann	☹️ 2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹️ 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2

Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia van Poucke	☹️ 1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marianela Gomez de Becker	1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Xenia Terebina	☹️ 1+2
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Steffi Grader	☹️ 1+2
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	☹️ 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Berit Köhler	1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Emine Sarimehmetoglu	☹️ 1+2
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundula Dau	☹️ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☹️ 2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	☹️ 2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhrechi	☹️ 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	Kirsten Lempelius	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G., N.N.	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	1
Sa	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Dörte Kerner	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen, Sabrina Khalifa	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekorn, Sabine Schönwetter	2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Grenz, Bettina Günther	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, N.N.	☹️ 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen, Kim Jepsen	☹️ 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Dörte Kerner	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Manuela Schalow	1
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, Dagmar Gierschmann	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Schönwetter, Anke Strüver	1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, N.N.	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, N.N.	1+2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jochen Teicke, Doreen Jost	2
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madssen, Ina Gravenkamp	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gloria Boateng, Cindy Eickhoff	1

So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dagmar Gierschmann, Toni Sellers	1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms, Sonja Lemke	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworrak, Bentje Jürgens	☹️ 1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova, Lena Rosenberg	1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Vetter, Sascia Seelig	1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenburg	1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Sabine Oexmann	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Sabrina Khalifa	1+2

### Cardiostep

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

Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathleen Schult Akhrechi	☹️ 1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	☹️ 1+2
Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Burtelt	☹️ 1
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas	1+2
Di	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers	1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☹️ 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☹️ 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	☹️ 1+2
Mi	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike van Oosting	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B.Ellen Quedens	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bianca Been	☹️ 1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Rosenberg	1
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	1+2
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annika Liisa Huckfeldt	1
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☹️ 1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Paula Grabarczyk	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, Birgit Roßmeier	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse, Jasmina Emez	1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Katja Sanders	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	☹️ 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esther Neumann, Susanne Vetter	1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Silke Robbers	1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher, Sabine Haun	☹️ 1+2

### Energy Dance

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

Mi	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht	
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	--------------	--

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

**Fit ab 40**

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

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

**Fit Fight**

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

Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹ 1
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	☹ 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☹ 2
Mo	21:00 - 21:50	Paul-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
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
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	Jasmina Emez	☺ 1+2
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles	1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye	1+2
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel	☺ 1+2
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹ 2
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulf Siepelt, Andreas Martin	1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse, Jasmina Emez	☺ 1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Maria Amparo Perles Catalan	2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Hanna Levitskiy	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, Sabine Schönwetter	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	1
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 Stoeher	☹
Do	18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle a.d. Hof	Steilshoop	Uta Michalke	☺
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sascia Seelig	

## Fitness

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

Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	☺ 1+2
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf	1+2 +Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	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	Genlserstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	Nicole Orhan	☹ 1
Di	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	1+2
Di	19:00 - 20:00	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler	1+2
Di	19:00 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker	2
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis	1+2 +Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Annelie Dürr	☹ 2
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☺ 1+2
Mi	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	1
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	☹ 1+2
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuberger	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 Neuberger	2
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	1+2
Do	19:00 - 20:00	Flughafenstr. 89	freist. Halle a. d. Hof	Fuhlsbüttel	Jessica Obereiner	1+2
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	☹ 1+2
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner	☺ 1+2 +Entspannung
Fr	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	N.N.	☺ 1+2nung Neu ab 19.10.2012
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Lisa Klöveborn	2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher	2

## Fitness für Mollige

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

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	☹
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	

Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahrenbruck
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin
Do	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt
Do	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Emine Sarimehmetoglu
Fr	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen
So	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Hell-McDyer, Jessica Proske
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Stefanie Purann, Sabrina Khalifa

### Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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

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

### Functional Training

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

Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Catrin Cordes	☺
Di	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	☺
Di	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Daniela Kropp	
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachter	☹ NEU ab 15.10.2012
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Frank Herbarth	
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Hanna Levitskiy, Ulf Siepelt	
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Dörte Kerner	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Sabine Schönwetter	

### Konditionstraining

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

Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Izzet Pekdemir	☹
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	

Do 19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	☹️
So 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mustapha Benaddi	

### Krafitfit

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

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

### Rückenfit

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

Mo 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Barthmann	
Mo 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	☹️
Mo 11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Felene Knabe-Valet	
Mo 12:00 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jessica Proske	☺️
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 17:30 - 18:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Simone Schneller	☺️
Mo 19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	☺️
Mo 19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☺️ Isomatte oder Unterlage mitbringen
Mo 19:30 - 20:30	Loeiszstr. 12	Halle auf d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener	
Mo 20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	
Di 10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	
Di 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	☺️
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	
Di 13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Di 16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☹️
Di 17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	☹️
Di 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulze	
Di 18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	

Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	☹
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Feige	☹
Di	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen	☹
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle i. Geb., Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Emine Sarimehmetoglu	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nabil Rabhi	
Mi	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	☺
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☹
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	
Mi	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Teresa Moninger	
Mi	20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Hans-Joachim Neuerburg	
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mandy Baade	☺
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	☹
Do	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dominique Wallau	☺
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Seidel-Chirwa	☺
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Böttcher	
Do	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	
Do	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olena Prestynska	
Do	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	☺
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	☹
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perltitz	
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Urte Wrage	☺
Do	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Fr	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Susanne Schostag	
Fr	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss	
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺
Fr	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	
Fr	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Natalia Paul	
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastiksaal im Gebäude	Eimsbüttel	Angelika Speer	
Fr	17:30 - 19:00	Röhmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	☺
Fr	19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Sa	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Schulze, Frauke Richter	
Sa	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dörte Schulz, Eva Biskup	
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	☺
Sa	15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mandy Baade, Dalina Otto	☺
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	☺
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proске, Petra Hell-McDyer	
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich	

So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Rita Precht, Martina Bruss	
So	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frank Prignitz, Saskia van Dijk	☹

### Rücken-Spezial

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

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

### Soft-Fitness

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

Mo	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	
Mo	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	☹
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Frank Herbarth	
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nina Dudziak	
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier	☺
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Breuer	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Teresa Moninger	☹
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	N.N.	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva	
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	
Fr	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, N.N.	
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze	☺
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	B. Ellen Quedens, Boban Mikulovic	☺
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Ludmyla Vasylieva	☺

### Step-Aerobic

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

Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	☺ 1+2
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	---------------	-------

Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathrin Oltmann		1+2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick		1+2
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tetyana Heufelder		1
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	☹	2
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	☺	1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriya Dogan		1
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff		1+2
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan		2
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Chin	☺	1+2
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer		1+2
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathrin Oltmann	☹	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	Yvonne Scholzeck		1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		1+2
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thorben Moers		1
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens		1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich		1
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein		1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	☹	2
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Izabela Leszczynska	☹	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan		2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mareike Wenzlaff Marina Berte		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann- Ehlers, Annelie Dürr		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse, Fabienne Dietrich	☺	1+2
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold		1+2
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Witti Phan, Cindy Eickhoff		2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gloria Boateng, Cindy Eickhoff		1+2
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte, Toni Sellers		1
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Andrea Vehse		1+2

### Step-Workout

Step-Workout beinhaltet Training der Kraftausdauer mit dem Step. Zum Teil werden weitere Fitnesskleingeräte wie Tubes oder kleinen 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	Carin Cordes		1+2
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves		1+2
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Konstanze Fellert		2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	☹	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Ariane Wegner		1+2

Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	2
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	😊 1+2
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Polina Tillmanns	😊 1+2
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Friederike Eggers, Bentje Jürgens	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	Soltana Hartmann	😞 1+2
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	1+2
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kathleen Schuldt Akhrechti	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Maruhn	😊 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	😊 1+2
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	😞 1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jutta Pavlovic	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	😞 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	😞 1+2
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Kitzhaupt	1
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ronny del Rosso	1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tetyana Heufelder	1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katrin B.	1+2
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan	😞 2
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	😞 1+2
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	😞 1+2
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	1+2
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	😞 1+2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sophia Chin	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	Kathleen Schuldt Akhrechti	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lena Reinhardt	1+2
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	1+2
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Vanessa Bruss	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B.Ellen Quedens	😞 1
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	😞 1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann	1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	2
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder	1+2
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bianca Been	😊 1+2

Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Steffi Grader	😊	1+2
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	😊	1+2
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen		1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Justyna Kordowska		1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yaroslava Saitseva		1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Frank Herbarth		1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kristina Seltz		2
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	😊	1+2
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kim Platzeck	😞	1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	😞	1+2
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	😊	1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Meike Gerkens		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann		1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen		1+2
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	😊	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien	😞	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein		2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt		1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller		2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Lunkova-Dörrie		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	😊	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dörte Kerner, Frank Herbarth		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel, Miriam Speckmann		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G., NN.		2
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Witti Phan, Tanja Thomas		1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Lena Schmidt		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Ulf Siepelt		1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Hanna Levitskiy		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Maria Amparo Perles Catalan		2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marina Berte, Mareike Wenzlaff		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick		1+2
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach, Mareike Wenzlaff		1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius, Anne Jiritschka		1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Doreen Jost, Jochen Teicke		2
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katja Sanders, Olaf Krenzien		1
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt		1+2
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss		1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Jasmin Foslja		1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles		1
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher		1+2

## INLINE-HOCKEY

Inline-Skates und komplettes Schützenset 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	Neu ab 20.10.2012
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	2	Neu ab 20.10.
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 Schützenset müssen mitgebracht werden. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Wir empfehlen das Tragen eines Helmes. AnfängerInnen und Neueinsteiger sollten das Einsteiger-Angebot (mit 1 gekennzeichnet) besuchen. Jeden ersten Montag und Mittwoch im Monat beginnt ein neues Angebot, in dem neben Fahrsicherheit auch Brems- und Falltechniken vermittelt werden. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen.

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

## OUTDOOR-SPORT

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

### Fit-Walking

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

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

## Laufen

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

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

## Laufstilschulung

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

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

## Nordic Walking/Walking

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

Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt „Alsterperle“	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut	
Di	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	Treffpunkt: Center Altona	Altona	Uta Philipp	das Angebot geht an der Elbe entlang
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Treff Center Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schmiedehausen	für Einsteiger und Wiederanfänger
Mi	18:15 - 19:45	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Goretzka	Angebot speziell für Walker
Do	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser	
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Schacht	Angebot speziell für Walker
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Katrin Knut, Anne-Katrin Scheel	

**Outdoor-Fitness**

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

Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	für Beginner
Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova	endet zum 30.11.2012

**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	Erna Wienke	1	Osteoporose/ Endoprothesen-Training
Fr	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Dieter Schwarz, Stefanie Schwarz	1	Rollstuhltraining für MS-Kranke

**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.

Di	19:45 - 21:15	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Vitali Jakovlev	1+2	Neu ab 16.10.
Mi	18:00 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Bernd Klusmeier, Vitali Jakovlev	1+2	

**Capoeira**

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

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

**Kali**

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

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

## Karate

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

Mo	18:00 - 19:00	Bunatwiete 20	Freistehende Halle rechts	Harburg	Alireza Shams	1	Neu ab 03.09.
Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Foad Ghassemzadeh	😊	1+2
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Matthias Beschmidt	😊	1+2

## Kickboxen

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

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer	1+2	für Frauen
Di	20:00 - 21:30	Weddestr. 28	freist. Halle	Horn	Thomek Cwiklinski	1+2	
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Marco Bärtling	2	Partnerübungen
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sven Schölermann	1	
Do	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer	1+2	für Frauen
Fr	19:30 - 21:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtling	1+2	+Selbstverteidigung
Fr	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	😊	1+2 Neu ab 18.10.
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Sven Schölermann	😊	1+2 Neu ab 18.10. bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

## Selbstverteidigung für Frauen

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

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

## Taekwondo

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

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

## TANZ

## Ballett

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

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

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

### Bauchtanz

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

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

### Bollydance

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

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

### Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-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 Frühjahrs- bzw. Herbstferien neu.

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

## Dance ´n Strip

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

Mo	19:30 - 20:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Henriette Meinhardt	☹
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	☹
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Jens	

## Dance Work

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

Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Milva Verena Fernandes	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Schmale	
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätsch	☹
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer	
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nika Viehstädt	
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexandra Pietsch	sexy moves
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, N.N.	☹

## Dirty Dancing

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

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

## Discofox

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

Mo	19:30 - 20:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	1
Mo	20:30 - 21:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Torsten Krause, Claudia Krause	2
Fr	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo	1 für Singles
Fr	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Natalja Lotz	2
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Petra Rohr, Wilhelm 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	Wiebke Heinrich	1+2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	1
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	2

Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	2
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christof Dellemann, Sayon Lincoln Teye		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmann, Alexandra Gora	😊	1+2
So	14:30 - 15:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Maaroufi	😊	1+2
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 Fern- andes	😊	1+2
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, Volker Schwab		1+2
Do	16:30 - 17:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	😊	1
Do	17:30 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing		2
Sa	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	😊	1

### Modern-Dance

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

Mi	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nika Viehstädt	😊	
----	---------------	---------------------	----------------------------	--------	----------------	---	--

### Oriental-Dance

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

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

### Salsa-Dance

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

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

## Salsa-Merengue-Bachata

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

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	3
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	2
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik		1 für Singles
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau		1
Di	20:00 - 21:30	Holmbrook 10	Holmbrook 10-12	Othmarschen	Rainer Drews, Petra Rau	☹	1
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1+2
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf	☹	1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik	☹	1+2
Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourgouï, Bonny Maria Ferrer		1
Fr	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina Pavlovic		1 Salsa
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Denis Cesar Ampuero Villafuerte		2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina Pavlovic	☹	2 Salsa
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Denis Cesar Ampuero Villafuerte, Diana Maaroufi		3
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Aleksandra Ostrowska, René Zambrana		1
So	18:30 - 19:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr	☹	1 Salsa
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☹	1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Aleksandra Ostrowska, René Zambrana		2
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Giovanni Navarrete, Fiorella Hermoza-Schmitz		1
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☹	2
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Giovanni Navarrete, Fiorella Hermoza-Schmitz		2

## Samba/Samba-Reggae

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

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

## Standard-Latein

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

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	1
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen	1 für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	2
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	☹️ 1
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☹️ 1
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	2 für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epllée	2
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☹️ 2
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epllée	3
Di	18:00 - 19:00	Sengelmanstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	1
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	☹️ 1 für Singles
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	1
Di	19:00 - 20:00	Sengelmanstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	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 Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	1 + Discofox
Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	2
Mi	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	1 für Singles
Mi	18:30 - 19:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Geb.	Jenfeld	Angela Branczyk	☹️ 1
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	Angela Branczyk	☹️ 2
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining	3
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levwow	3
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn	3
Do	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	1
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	2
Do	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Tanja Hühn, Andreas Hühn	4
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing, Carsten Voigt	1 Paare+Singles
Do	20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	3
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing, Carsten Voigt	2 Paare+Singles
Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig	1 für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo	2 für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig	2 für Singles

Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böbling, Beatrice Grünzig	3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Lotz	2	
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	2	für Singles
Fr	20:00 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck	1	
Fr	20:45 - 21:45	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck	2	
Fr	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	1	für Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Lezow	1	
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Michaela Zimmer, Rainer Kohlstruck	4	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Lezow	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, Alexander Varekhine	1	für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Alexander Varekhine	2	☹️

### Step-Tanz

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

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

### Swing

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.

Die Solo-Variante „Authentic Jazz/Charleston“ übt swing-typische Bewegungen, kleine Choreos und „Line Dances“.

Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski, Manuela Reiser	1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	(Authentic Jazz/Charleston)
Di	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1+2	☹️ Lindy Hop

### Tango Argentino

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

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

### ZUMBA® fitness

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

Mo	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹	
Di	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹	
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Maren Schultz	☹	
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Luisa Anaika Wades Echeгойen, Bonny Maria Ferrer	☹	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg. BusBhf	Altona	Miriam Speckmann, Lara Hahnel		
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bonny Maria Ferrer		
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esteban Cavallo del Rio		
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Anaika Wades Echeгойen		
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Camilla Vaillant	☹	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Josi Hozinger		
Mi	20:00 - 20:50	von Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Atefe Dalvand		
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	☹	
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lounguoui		
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh	☹	
Fr	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Hadolik		NEU ab 01.10.
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo des Rio	☹	
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ljudmila Vera Pino		
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lounguoui	☹	
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lounguoui	☹	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Ina Behnke	☹	
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	☹	
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhardt		
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	☹	
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹	
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.		
Mo	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer	☺	
Mi	19:00 - 20:00	Kapelenweg 63	Aula	Harburg	Sarah Weiß		
Mi	19:00 - 20:00	Hermannstal 82	Gym-Halle	Horn	Ricarda Mayer		NEU ab 17.10.2012
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gym-Halle	Horn	Sarah Weiß		NEU ab 18.10.2012
Fr	19:30 - 20:30	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Ricarda Mayer		Neu ab 19.10.2012
Fr	20:00 - 21:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gym-Halle	Harburg	Anja Schweder	☺	

### 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. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Zum-Dance Basicangebot teilzunehmen (siehe Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	☹	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann	☹	Latin-Oriental-Fever
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Melanie Döhler	☺	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann	☹	Latin-Oriental-Fever
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹	

Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jelena Akimkina	😊
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	😞
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Luisa Dieckmann	Latin-Oriental-Fever
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cristina Martinez, Noa Eloatik	😊
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Joaquim Rodrigues da Silva Junior	

## WELLNESS UND ENTSPANNUNG

### Bauch-Yoga

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

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

### Beckenboden-Training

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

Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	😊
Sa	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Lena Schmidt	😊

### Body&Mind Fitness

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

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

### BodyART™

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

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

### Feldenkrais

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

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

## Hatha-Yoga

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

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

## Kundalini-Yoga

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

Mo	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Amrit Kaur Nagel		1+2
Mo	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Almut von Pusch		1+2
Mo	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich	☹️	1+2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		1+2
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sigrid Johansson		1+2

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

### Mental Balance

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

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

### Modern Style Tai Chi

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

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

### NIA

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

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

## Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Feline Knabe-Valet	
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Barthmann	
Mo	13:00 - 13:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jessica Proske	☹️
Mo	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	
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	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	N.N.	☹️
Mo	18:30 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Simone Schneller	☹️
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Nicole Meyer	☹️
Mo	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☹️
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer	☹️ Flow
Di	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Lehmann	☹️
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt	
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Di	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Patricia Villaret	
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	☹️
Di	20:15 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Judith Fehmers	
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno	
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☹️
Mi	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☹️
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Harald Zörner	☹️
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☹️
Mi	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	
Mi	18:15 - 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	
Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carolin Piper	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	☹️
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender	
Do	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nika Viehstädt	
Do	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olena Prestynska	☹️
Do	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	
Do	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitsch	☹️
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Maike 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	Chysanderstr. 40	freistehende Halle	Bergedorf	Werner-M. Lipsow	☹️
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Vanessa Meister	☹️

Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olena Prestynska	☹
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	19:30 - 20:30	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Maka Chikviladze	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☺
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Matthias Galke	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda van Lessen	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Dörte Schulz	☹
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Beeck, Nina Dudziak	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss, Ina Rita Precht	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	☹
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Silke Naumawitsch	
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Elizabeth Ladron	

## PNF

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

Mo	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	

## Power-Yoga

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

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

## Qi Gong

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

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

## Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethode wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tana Marie Klapdohr	😞
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	😊
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	😊
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natascha Komander	😊
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rupert Kiddle	😊
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nora Ebert	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich, Jascha Viehstädt	😊
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Theda van Lessen, Dörte Schulz	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dana Rittich, Petra Teige	😊
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonnie-Michelle Gri-gat, Stefanie Schöning	😊
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jessica Prose, Inga van der Wees	😊
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dorothea Sikora, Michael Tsalaganides	😊
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Milva Verena Fernandes	

## Tai Chi

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

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

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

### Wellness Workout

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

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

### Zen-Gymnastik

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

Mi	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	😊	

### 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 Protraining möglich.

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	06.10.		Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	20.10., 12.01		Step Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	03.11.		Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	17.11.		Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	01.12.		Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	15.12.		Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	06.10., 17.11., 15.12.		Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	13.10., 24.11., 12.01.		Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	20.10., 08.12.		Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	27.10., 05.01., 20.01.		Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	03.11.		Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	10.11., 01.12., 26.01.		Step Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	06.10., 24.11., 26.01.		Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	13.10., 01.12.		Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	20.10., 08.12.		Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	27.10., 15.12.		Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	03.11., 05.01.		Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	10.11., 12.01.		Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	17.11., 19.01		Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	07.10., 25.11., 13.01.		Nordic Walking/Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	21.10.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	28.10., 02.12.		Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	04.11.		Zum-Dance

So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	18.11., 27.01.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	16.12.	Step Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	06.01.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	14.10., 02.12., 27.01.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	21.10., 16.12.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	04.11., 20.01.	Step Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	11.11.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	25.11.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	06.01.	Zum-Dance
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	07.10., 09.12.	Step Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	21.10., 06.01.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	28.10., 13.01.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	11.11., 27.01.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	18.11.	Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	02.12.	Zum-Dance

## SPECIALS

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

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im BfH Altona, Ausg BusBhf	Altona	13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12., 05.01., 19.01.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	6.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12., 12.01., 26.01.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	14.10., 11.11., 09.12., 20.01.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	07.10., 28.10., 18.11., 09.12., 13.01.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	07.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12., 13.01., 27.01.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	14.10., 04.11., 25.11., 16.12., 20.01.

## TOUREN OKTOBER 2012 BIS JANUAR 2013

### FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

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

### GEMÜTLICHE FAHRRADTOUREN

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

**AUSRÜSTUNG:** funktionsfähiges Fahrrad auch ohne Gangschaltung.

#### Vier- und Marschlande im Herbst

ca. 35 km

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

So	07.10.2012	11:15 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	S Bergedorf, Unterführung
----	------------	-----------	-------------------------------------	---------------------------

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

**Über den grünen Ring in die Boberger Dünen**

ca. 40 km

Von der U/S Wandsbeker Chaussee fahren wir über schöne Wege in das NSG Boberger Dünen. Dort fahren wir in das Achtermoor, die Hangterrassen und am Badesee vorbei ins Naturinfohaus, das direkt in den Dünen liegt. Auf Wunsch der Gruppe Einkehr am Segelflugplatz oder wir lassen uns in einem an der Bille gelegenen Ausfluglokal verwöhnen. Tourende an der S- Bergedorf.

Sa 27.10.2012	12:00 Uhr	Andreas Büniger (0151-23 74 51 86)	U/S Wandsbeker Chaussee, auf der Brücke vor dem Ausgang
---------------	-----------	------------------------------------	---

**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 der Bredenbecker Teich und das NSG Volksdorfer Teichwiesen. Die Tour endet an der U1 in Volksdorf.

Sa 10.11.2012	12:00 Uhr	Andreas Büniger (0151-23 74 51 86)	U/S Wandsbeker Chaussee, auf der Brücke vor dem Ausgang
---------------	-----------	------------------------------------	---

**SPORTLICHE FAHRRADTOUREN**

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

**AUSRÜSTUNG:** funktionsfähiges Fahrrad mit Gangschaltung; Trekking, Touren, MTB.

**„Auf in den goldenen Oktober“**

ca. 50 km

Wir treffen uns im sportspaß Center Billstedt über Billbrook, Tatenberg, Kirchwerder zum Zollenspieker. Nach einer Rast geht's am Hohendeicher See entlang Richtung Heimat.

Mi 03.10.2012	10:00 Uhr	Hermann Lübker (73 27 833)	sportspaß-Center Billstedt
---------------	-----------	----------------------------	----------------------------

**„Auf in den Osten Hamburgs...“**

ca. 60 km

Es geht vom sportspaß Center Billstedt an der Doven Elbe entlang zur Gedenkstätte Neuengamme. Nach einer Pause geht es über Fünfhausen an der Gose Elbe entlang über Tatenberg wieder nach Billstedt.

So 21.10.2012	10:00 Uhr	Hermann Lübker (73 27 833)	sportspaß-Center Billstedt
---------------	-----------	----------------------------	----------------------------

**NORDIC-WALKING / WALKING**

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

**Die Flughafentour**

ca. 12 km

Vom Airport walken wir 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.

Sa 13.10.2012	10:00 Uhr	Susanne Schmiedehausen (01577-27 35 200)	S Hamburg Airport, Terminal 1
---------------	-----------	--	-------------------------------

**Sightwalking: Pflanzen un Blumen mal anders**

ca. 4,5 km

Eine abwechslungsreiche Parklandschaft, die ihre Lebendigkeit aus der Vielfalt der Pflanzenwelt und zahlreicher spannender historischer Ereignisse bezieht. Es ist ein ideales Gebiet, um beim gemeinsamen Walken noch viel Wissenswertes hierüber zu erfahren.

Fr 19.10.2012	17:00 Uhr	Conny Kirstein (0178-93 92 377)	S Dammtor, Ausgang Pflanzen un Blumen
---------------	-----------	---------------------------------	---------------------------------------

**Schöne Aussichten in Blankenese**

ca. 12 km

Wieder geht es in das Zentralmassiv von Blankenese. Über den Gosslers- und Schinkels Park geht es zum "Römischen Garten" (italienisch ausgerichtete Gartenanlage). Grandiose Ausblicke vom Bismarckstein, Süllberg und dem Kanonenberg auf die Elbe und Blankenese erwarten uns. Wer möchte kommt noch mit zum Einkehrschwung auf den Anleger Op'n Bull.

Sa 20.10.2012	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-52 65 171)	S Blankenese
---------------	-----------	-----------------------------	--------------

**Rothenburgsort-Norderelbe-Holzhafen und Vogelschutzgebiet**

ca. 12 km

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

Sa 27.10.2012 11:00 Uhr Susanne Schmiedehausen (01577-27 35 200) Sperrwerk Billwerder Bucht, an der Brücke

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

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

ca. 5,5 km

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

Sa 03.11.2012 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Klein Flottbek, Ausgang Richtung Elbe / Jenischpark

**Durch's Alstertal in Wellingsbüttel Richtung Ohlsdorf**

ca. 8 km

Wir walken die schöne Strecke Wellingsbüttel Richtung Ohlsdorf und zurück zur Torhauswiese.

Sa 10.11.2012 10:00 Uhr Monika Grieger (0176-209 73 117) Wellingsbüttler Torhauswiese

Anfahrt: S1 Wellingsbüttel

**Sightwalking: Durch die Hafen City**

ca. 2 Std.

Wir walken im Wandel der Hafen City - von früher bis heute. Was hat sich verändert und was wird sich noch alles verändern? Ein ehemaliges Hafengebiet hat die Möglichkeit geboten die Hamburger Innenstadt zu erweitern. Aber wo ist welches Quartier zu finden? In dieser Tour erfahrt ihr was früher war und was heute nun ist, wo sich das neue Unilever Gebäude befindet, der Sandtorpark, was man an den Magellan-Terrassen entdecken kann und noch vieles mehr - neugierig geworden? Dann kommt gerne vorbei und walkt mit.

So 18.11.2012 11:00 Uhr Miriam Kuhl (Telefon 0151-14054360) Magellan-Terrassen

**Elbwanderweg von Wedel nach Blankenese**

ca. 12 km

Wir gehen von Wedel aus über die Wedeler Au auf dem Deich entlang zum Willkommhöft, über die Rissener Heide nach Blankenese und durchstreifen dann den Baur- und Hirschpark. Bitte Gummipads mitbringen. Wer möchte kommt noch mit zum Einkehrschwung auf den Anleger Op'n Bull.

Sa 24.11.2012 10:00 Uhr Gerd Röser (0170-52 65 171) S-Wedel

**1. Advent an der Alster**

ca. 12 km

Vom sportspaß Center Holsteinischer Kamp startend, walken wir am Eilbekkanal entlang, zur Alster, die wir in vorweihnachtlicher Atmosphäre einmal umrunden. Nach einem Glühwein in der „Alsterperle“ machen wir uns auf den Rückweg zum Center. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321.

So 02.12.2012 16:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

**Walkend durch Pflanzen un Blumen (Wallanlagen)**

ca. 10 km

Vom sportspaß Center Berliner Tor geht es, entlang der Außenalster, nach Pflanzen un Blumen, das wir walkend erkunden wollen. Für diejenigen, die noch Lust haben, geht es wieder zurück zum Center, alternativ kann auch in die U/S eingestiegen werden. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321.

Sa 05.01.2013 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) sportspaß-Center Berliner Tor

**Durch das Wandsetal**

ca. 10 km

Nach einer Technikeinweisung geht es immer an der Wandse entlang vom sportspaß Center Holsteinischer Kamp, vorbei am Botanischen Sondergarten, zur U-Farmsen. (Es besteht die Möglichkeit, die Strecke zu verkürzen, da parallel zum Wanderweg auf der Ahrensburger Str. der Bus Nr. 9 fährt). Stärken und Erfahrungen austauschen können wir im Schweinske, direkt an der U Farmsen. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321.

Sa 12.01.2013 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

**Walk dich fit: Rund um den Bramfelder See**

ca. 4 km

Wir walken den schönen Rundweg um den See mit Blick auf die unter Naturschutz stehenden Inseln.

Sa 26.01.2013 10:00 Uhr Monika Grieger (0176-209 73 117) Nordseite des Sees beim Rondel Seehofstrasse

Anfahrt: Bus bis Fabriciusstr. Rondel Seehofstrasse

## SONSTIGE OUTDOOR-EVENTS

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

## Yoga und Slacken im Park

ca. 3 Std.

Yoga bedeutet die Vereinigung von Körper, Geist und Seele und bleibt trotz abverlangter Fitness in jeder Einheit unser Ziel. Jeder kann durch individuelle Variationen seine eigenen Grenzen bestimmen und in seinem eigenen Körper hineinhorchen. In diesem Event verbinden wir Yoga mit Slackline, einem Seil, das zwischen Bäume gespannt wird und auf dem wir verschiedene Balanceübungen machen können. Auch hier geht jeder wieder soweit, wie er es sich selber zutraut. Koordination und Körpergefühl werden intensiv trainiert. Eine perfekte Verbindung von zwei Trainingsarten. Kommt mit und probiert es aus!

Sa 06.10.2012	14:00 Uhr	Santiago Franco (0174-42 61 939)	sportspaß Center Altona
---------------	-----------	----------------------------------	-------------------------

## URBAN CROSS

ca. 2 Std.

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

So 14.10.2012	11:00 Uhr	Miriam Kuhl (0151-14 05 43 60)	Planten un Blumen, großer Spielplatz
---------------	-----------	--------------------------------	--------------------------------------

## Outdoor Fitness Workout

ca. 2 Std.

Nach einer 15-minütigen Erwärmung durch Walking und Laufen, folgen Kräftigungsübungen für den gesamten Körper sowie ein Balancetraining. Nach dem Ausdauerpart endet das Angebot mit einem entspannenden Cool-Down und gemeinsamem Stretching. Natürlich gibt es bei diesem Angebot jede Menge Spaß und die Extraportion Motivation obendrauf weiterhin draußen in der Natur aktiv zu sein!

So 21.10.2012	10:00 Uhr	Miriam Kuhl (0151-14 05 43 60)	Niendorfer Gehege, am großen Spielplatz Ecke Bondenwald
So 11.11.2012			

## Winter Boot Camp

ca. 1,5 Std.

Bewegung an der frischen Luft bringt auch im Winter eine angenehme Portion Herausforderung und viel Spaß! Der Park Planten un Blumen bietet für unser funktionales und intensives Workout-Training viele abwechslungsreiche Möglichkeiten. Zwischen den Spots laufen wir kurze Strecken von insgesamt ca. 5km. Kraft, Agilität, Reaktion, Balance und Ausdauer kann jeder auf seinem Leistungsniveau trainieren und an seine persönliche Grenze gehen.

So 25.11.2012	11:00 Uhr	Polina Ivanova (0171-910 68 23)	Planten un Blumen, Eingang U-Stephansplatz/Damtor
So 16.12.2012			

## WANDERTOUREN

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

**AUSRÜSTUNG:** adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant für die Pausen.

## Bad Oldesloe - Benediktinerkloster Nütschau - Bad Oldesloe

ca. 12 km

Es geht los vom Bahnhof Bad Oldesloe aus der Stadt hinunter zur Trave. Der Weg führt um das Brenner Moor herum zum Kloster Nütschau. Hier machen wir eine Pause und können dem Stundengebet der Mönche beiwohnen und das Kloster ansehen. Später geht's wieder zurück zum Bahnhof Bad Oldesloe über die Peter und Paul Kirche.

Mi 03.10.2012	09:45 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (0152-01 97 49 35)	Bahnhof Bad Oldesloe, vor dem Bahnhof
---------------	-----------	--	---------------------------------------

## Rundtour am Elbe-Lübeck-Kanal

ca. 15 km

Am Elbe-Lübeck-Kanal entlang wandern wir von Mölln nach Neu-Lankau. Dort überqueren wir den Kanal und wandern über Waldwege zum Ausgangspunkt zurück.

Sa 06.10.2012	11:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	Bahnhof Mölln, Ausgang Grambeker Weg
---------------	-----------	----------------------------------	--------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf um 10:26 Uhr mit der R20 bis Büchen, von dort um 11:10 Uhr mit der R21 nach Mölln, Anknuff: 11:21 Uhr.

**Ein neues Wegstück auf dem Pilgerweg - der Via Baltica****ca. 17 km**

Wir treffen uns am Wegweiser der Jakobikirche, unser Weg führt uns am Wasser entlang nach Wilhelmsburg zur Windmühle Johanna. Dort ist an diesem Tag „Backtag“, also rasten wir dort bei Kaffee und Kuchen. Gestärkt wandern wir weiter auf dem Pilgerweg bis zum Rathaus Harburg, unserem Ziel.

So 07.10.2012	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33)	Jakobikirche, Wegweiser
---------------	-----------	------------------------------------	-------------------------

**Rundwanderung von Ohlstedt nach Rade**

Durch den Wohldorfer Wald mit alten Bäumen wandern wir nach Rade und Wohldorf zurück nach Ohlstedt

So 13.10.2012	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	U-Ohlstedt
---------------	-----------	-------------------------------	------------

Anfahrt: 9:18 Uhr mit U1 HH-Hbf-Süd bis Ohlstedt Ankunft: 9:53 Uhr

**So weit die Füße tragen - eine Wanderung in die Geschichte****ca. 27 km**

Wir treffen uns an der Bushaltestelle Haidkrug und gehen dann in die Schule Bullenhusener Damm. Dort gibt es die Möglichkeit, die Ausstellung zu besuchen. Im Anschluss gehen nach Rothenburgsort, das Feuersturmdenkmal ist unser nächstes Ziel. Weiter geht es über die Elbinsel Kallehofs, Tatenberg und Fünfhausen zum KZ Neuengamme. Dort werden wir die Gedenkstätte besuchen, mit dem Bus Richtung Bergedorf geht wieder nach Hause. Gerne Proviant für zwischendurch mitnehmen, da es keine Einkehrmöglichkeiten gibt.

So 28.10.2012	08:30 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33)	Bushaltestelle Haidkrug
---------------	-----------	------------------------------------	-------------------------

Anfahrt: 9:14 Uhr mit der U2 HH-Hbf.Nord Richtung Mümmelmansberg bis Steinfurher Allee; 9:35 Uhr Bus 11 Richtung Neuschönningstedt bis Haltestelle Haidkrug.

**Obstplantagen und Reetdachhäuser****ca. 14+7 km**

Eine Tour in zwei Teilen, individuell anpassbar an die persönliche Kondition: Zu Beginn dieser Wanderung wird der urige Teil von Finkenwerder mit dem kleinen Hafen (Traditionsschiffe) und dem alten Ortskern erkundet. Dann geht es durch Obstplantagen zum NSG Westerweiden, nach Neuenfelde (Kirche) und zum Hafen nach Cranz. Nach einer Pause folgt der zweite Teil für alle, die noch Lust haben: Auf dem Deich entlang der Este vorbei an wuchtigen, bunten Reetdachhäusern bis ins malerische Esterbüchje.

Sa 03.11.2012	10:00 Uhr	Doris Burghardt (01520-17 62 762)	Fähranleger Finkenwerder, am Aufgang oben
---------------	-----------	-----------------------------------	---

Anfahrt: ab HH-Hbf. U3 um 9:13 Uhr bis Landungsbrücken (an 9:20 Uhr), weiter mit Fähre 62 um 9:30 Uhr bis Finkenwerder (an 9:58 Uhr))

**Lüneburg, eine Landwehr und ein Treidelpfad****ca. 15 km**

Von Reppenstedt geht es über die alte Landwehr, ein mittelalterliches Wall und Grabensystem Richtung Norden. Ein ehemaliger Treidelpfad am Heidefluss Ilmenau führt uns zurück nach Lüneburg. Ein Vorzeittiges Abbrechen der Tour in Bardowick (ca. halbe Strecke) ist möglich! Auf Wunsch der Teilnehmer gehen wir in Lüneburg noch durch die schönsten Straßen der Altstadt und erklimmen den beeindruckenden Kalkberg. Ein Besuch der besten Eisdiele oder einer gemütlichen Kneipe ist obligatorisch!

So 04.11.2012	10:30 Uhr	Andreas Bünger (0151-23 74 51 86)	Bushaltestelle Landwehrplatz
---------------	-----------	-----------------------------------	------------------------------

Anfahrt: Metronom Richtung Uelzen um 9:57 Uhr ab HH-Hbf bis Lüneburg 10:32 Uhr weiter mit Bus 5200 um 10:32 Uhr bis Reppenstedt, Landwehrplatz.

**Wanderung für Frühaufsteher von Dauenhof nach Barmstedt****ca. 15 km**

Wir wandern von Dauenhof durch das urwüchsige Waldgebiet des Boßeler Moors und dem Rantzauer Forst nach Barmstedt

Sa, 17.11.2012	9:45 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	Bahnhof Dauenhof
----------------	----------	-------------------------------	------------------

Anfahrt: 8:43 Uhr ab HH- Hbf mit der R70 bis Elmshorn, von dort 9:29 Uhr Richtung Neumünster, Ankunft Dauenhof: 9:39 Uhr

**Die Seeeneriederung zwischen Horster Mühle und Jesteburg****ca. 17 km**

Streifzüge durch unterschiedliche Naturräume mit Niederungswiesen, Feldern und Wäldern: Flussaufwärts entlang der Seeve, ein Abstecher zur Stiftskirche nach Ramelsloh und zum Abschluss ins beschauliche Jesteburg.

Sa 24.11.2012	10:15 Uhr	Doris Burghardt (01520-17 62 762)	Bushaltestelle Horster Mühle
---------------	-----------	-----------------------------------	------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R40 (Metronom) um 9:38 Uhr bis Hittfeld (an 9:54 Uhr), weiter mit Bus 348 um 10:01 Uhr bis Horster Mühle (an 10:19 Uhr)

**Wanderung zum Brunsberg****ca. 13 km**

Auf Waldwegen wandern wir zum 129 Meter hohen Brunsberg, der von Heideflächen umgeben ist. Vom Gipfel haben wir einen wunderbaren Rundblick. Weiter geht es durch die Höllenschlucht zu unserem heutigen Ziel Buchholz.

Sa 01.12.2012	10:15 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	Bahnhof Handeloh, Ausgang zur Bahnhofstraße
---------------	-----------	----------------------------------	---

Anfahrt: ab HH-Hbf um 09:38 Uhr mit R40 bis Buchholz (Nordheide), von dort R41 um 10:09 Uhr bis Handeloh, Ankunft: 10:21 Uhr

**Bergedorf-Börnsen-Rundtour****ca. 15 km**

Von der Sternwarte Bergedorf über den Geestrücken nach Börnsen und im Bogen zurück nach Bergedorf. Vielleicht enden wir bei einem Glühwein auf dem Bergedorfer Weihnachtsmarkt.

Sa 08.12.2012	10:30 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	Bushaltestelle „an der Sternwarte“
---------------	-----------	-------------------------------	------------------------------------

Anfahrt: 9:44 Uhr mit der S21 ab HH-Hbf bis Bergedorf, Bus 335 um 10:20 Uhr bis An der Sternwarte. Ankunft: 10:32 Uhr

**Auf ins weihnachtliche Lübeck!**

ca. 13 km

Die Wakenitz wird nicht umsonst als Amazonas des Nordens bezeichnet. Durch Naturschutzgebiete und Erlbruchwälder geht es einen Wanderweg den Fluss entlang bis in das Herz der Lübecker Altstadt. Dort besuchen wir die schönsten der vielen Weihnachtsmärkte z.B. den kleinen hist. Weihnachtsmarkt an der Marienkirche und den Kunsthandwerkermarkt im Heiligen-Geist-Spital (wenige Euro Eintrittsgeld). Von Lübeck zurück in den HVV Gesamtbereich kostet das Ticket ca. 4 Euro.

So 09.12.2012	11:30 Uhr	Andreas Bünger (0151-23 74 51 86)	Bushaltestelle Rehagen in Groß Grönau
---------------	-----------	-----------------------------------	---------------------------------------

Anfahrt: Bus 8700 Richtung Mölln/Ratzeburg U1 Wandsbek Markt auf dem Busbahnhof Wartezone F um 9:40 Uhr. Weiterfahrt in Mölln 10:42 Uhr mit Bus 8710 an Groß Grönau Haltestelle Rehagen 11:29 Uhr.

**Quer durch den Moorgürtel**

ca. 12+9 km

Eine Tour in zwei Teilen, individuell anpassbar an die persönliche Kondition:

Der Moorgürtel ist ein besonders reizvolles, weilläufiges Gebiet mit mehreren beieinanderliegenden Naturschutzgebieten. Die Landschaft wird von Moorresten, Gräben und Gebüsch geprägt. Es geht zunächst nach Buxtehude. In der hübschen Altstadt ist Zeit für einen Bummel oder eine Einkehr. Wer noch Lust hat, kommt danach mit, weiter durch die Moore nach Neu Wulmstorf. (Bitte unbedingt robustes Schuhwerk anziehen!)

Sa 15.12.2012	9:45 Uhr	Doris Burghardt (01520-17 62 762)	Bahnhof Horneburg, auf dem Bahnsteig
---------------	----------	-----------------------------------	--------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. R50 (Metronom) um 9:07 Uhr bis Horneburg (an 9:44 Uhr)

**Vom Altonaer Volkspark an die Elbe**

ca. 15 km

Die heutige Tour führt uns durch den Altonaer Volkspark und den Jenischpark. Anschließend wandern wir am Elbufer weiter bis nach Altona. Dort besteht die Möglichkeit, nach der Wanderung den Altonaer Weihnachtsmarkt zu besuchen.

So 16.12.2012	11:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	S Stellingen
---------------	-----------	----------------------------------	--------------

Anfahrt: ab HH-Hbf um 11.18 Uhr mit S21 bis Stellingen, Ankunft: 11.32 Uhr

**Durch das Ahrensburger Tunneltal nach Wulfsdorf**

ca. 11 km

Das Tunneltal, einst weilläufige Tundralandschaft, ist heute ein abwechslungs- und artenreiches Naturschutzgebiet. Hier wechseln sich auf engstem Raum Hochwäldern, Bruchwälder und Hochmoorreste mit Knicks, Feuchtwiesen und Feldgehölzen ab. Über einen Bohlenweg von dort weiter ans Ufer des „Bredsche“ (Bredenbeker Teich) und schließlich nach Wulfsdorf. Rückfahrt ab U-Buchenkamp.

Sa 12.01.2013	09:00 Uhr	Doris Burghardt (01520-17 62 762)	U Ahrensburg Ost, am Ausgang
---------------	-----------	-----------------------------------	------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. U1 um 8:28 Uhr bis Ahrensburg Ost (an 9:03 Uhr)

**„Im neuen Jahr wird alles anders“, Einsteigerwanderung um die Alster**

ca. 10 km

Wir wandern im Herzen Hamburgs um die Innen- und die Außenalster und lassen im Anschluß die Wanderung bei einem gemeinsamen Frühstück/Brunch in einem Lokal in der Langen Reihe ausklingen.

So 13.01.2013	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (732 78 33)	Hotel Atlantik
---------------	-----------	-----------------------------------	----------------

**Von Altengamme nach Escheburg**

Wir wandern entlang des Elbdeiches über die Besenhorster Sandberge ins Bilsedal nach Escheburg.

Sa 19.01.2013	10:15 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	Treffpunkt: Bushaltestelle „Altengamme Nikolaikirche“
---------------	-----------	-------------------------------	---

Anfahrt: 9:09 Uhr mit Bus 120 ab ZOB Hbf Richtung Borghorst bis Gammer Weg Süd  
Ankunft: 10:09 Uhr (Alternative: S21 bis Bergedorf, Bus 228 bis Altengamme Nikolaikirche)

**Von Meeschensee nach Duvenstedt**

ca. 15 km

Heute durchqueren wir zunächst das Naturschutzgebiet Oberalsterniederung. Danach wandern wir weiter zum Tangstedter Forst und streifen das Wittmoor, ehe wir unser Ziel Duvenstedt erreichen.

So 27.01.2013	10:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	AKN-Haltestelle Meeschensee, Ausgang Elfenhagen
---------------	-----------	----------------------------------	---

Anfahrt: ab HH-Hbf um 09:35 Uhr mit U1 bis Norderstedt Mitte, von dort um 10:18 Uhr mit A2 bis Meeschensee, Ankunft: 10:27 Uhr (Achtung: Fahrplanwechsler Fahrzeiten können abweichen.)

**Raus in die Natur.....!**

ca. 16 km

Wir gehen von der Jakobikirche zum Stadtteil Rothenburgsort, dort den Deich entlang über Tiefstack, Moorfleth, machen Rast auf der Elbinsel Kalthofe. Dort machen wir bei Kaffee und Kuchen Pause und können uns „Wasser und Kunst“ ansehen. Es gibt dort seltene Vogelarten und einen Naturlehrpfad. Die Wanderung klingt an der S-Rothenburgsort aus.

So 02.02.2013	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (732 78 33)	Jakobikirche, Wegweiser
---------------	-----------	-----------------------------------	-------------------------

## WORKSHOPS OKTOBER 2012 BIS JANUAR 2013

Die Workshops finden im Gymnastik- und Tanzraum in der Von-Essen-Str. 76 statt. Andere Räumlichkeiten werden extra ausgeschrieben. Es gibt halb- (3 Std.) und ganztägige (6 Std.) Workshops, die jeweils samstags von 10.30-13.30 und/oder 14.30-17.30 stattfinden.

Anmeldung bitte per Email über [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de), Fax oder persönlich in einem unserer Sportcenter. Für jeden Workshop ist unbedingt eine extra Einzugsermächtigung über die jeweilige Gebühr zu erteilen, anderenfalls kann die Anmeldung nicht entgegen genommen werden. Die Anmeldung ist mit dem Start des vorliegenden Programmheftes möglich. Es gibt keine Warteliste. Abmeldungen sind ausschließlich schriftlich bis 14 Tage vor dem Workshoptermin möglich. Die Teilnahme ist sportspass-Mitgliedern vorbehalten. Eine eventuelle Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

### Hormonyoga für Frauen

Kosten: 24 Euro

Den sogenannten Wechseljahren kraftvoll begegnen. Auf natürliche Weise hormonelle Beeinträchtigungen, wie z.B. PMS ausgleichen. Wir erleben eine in sich abgeschlossenen Übungsreihe bestehend aus Atemtechniken, Körperhaltungen und Energielenkung, die dem Hatha- und Kundalini-Yoga verwandt sind. Wir vertrauen auf eigene Möglichkeiten und stärken unser Hormongeschehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Getränk, Decke

Sa 20.10.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Andrea Degenhard

### Die Sprache des Körpers

Kosten: 24 Euro

Körpersprache ist unsere Ur-Sprache. Jeder spricht sie, da jeder Körper permanent Signale aussendet. Das Verstehen ist dagegen häufig ein wenig überlagert, weil wir so geprägt sind, dass wir uns viel stärker auf die verbale Sprache konzentrieren. In diesem Workshop geht es darum, Botschaften und Signale des Körpers besser zu verstehen. Wir werden eine Landkarte des Körpers erstellen und erhalten ein psychosomatisches Grundverständnis. Gleichzeitig werden wir erleben, wie wir durch kleine Veränderungen in der Haltung und unseren Bewegungsmustern ein neues Lebens(wohl)gefühl erreichen. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Getränk, Decke, Schreibutensilien.

Sa 27.10.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Mara Abt

### Cellulite adé!

Kosten: 24 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.

**BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Handtuch, Schreibutensilien, Massageöl; da wir uns an Armen, Beinen, Rücken, Schulter und Bauch massieren bitte auch Bikini oder Badehose.

Sa 03.11.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Christiane de Jong

### Die 5 Tibeter, Tanz und Entspannung

Kosten: 24 Euro

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

Sa 10.11.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Jeanette Schmalhausen

### Welcher Stresstyp bin ich? Burnout Vorbeugung.

Kosten: 24 Euro

Der Workshop stellt verschiedene Stresstypen vor. Er bietet Übungen um den eigenen Stressmustern besser auf die Spur zu kommen und eingefahrene Reaktionsweisen zu durchbrechen. Wir lernen uns vor Stress zu schützen, und selbst besser zu respektieren, der Selbstverwirklichung mehr Raum zu geben und Anforderungen mit gestärktem Selbstbewusstsein zu begegnen. So können Burnoutgefahren früher erkannt und Freiräume geschaffen werden, um wieder Zeit und Lebensfreude zu finden. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, warme Socken.

Sa 17.11.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Anna Kreikemeyer

### Shiatsu

Kosten: 24 Euro

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

Sa 24.11.2012

10.30-13.30 & 14.30-17.30

Leitung: Nicole Wenge

**Gedankenlosigkeit - die etwas andere Einführung in die Meditation****Kosten: 24 Euro**

Viele Menschen sehnen sich danach, den Kopf freizubekommen von Gedanken. Zahllose Formen der Meditation, des Yoga usw. versprechen hier Abhilfe. Ziel des Workshops ist es, Gelassenheit und innere Ruhe als Zustand zu erleben. Wir probieren unterschiedliche Formen der Meditationen aus, insbesondere Bewegungsmeditationen. Das, was besonders gut tut, kann „mitgenommen“ und im Alltag als Möglichkeit zum Ausgleich und zur Regeneration genutzt werden. Es geht nicht nur um störende Gedanken. Dieser Tag ist ein Ausflug in die innere Mitte und zum eigenen Potenzial. Der Workshop ist auch bestens geeignet bei Stress und zur Vorbeugung gegen Erschöpfungszustände und Burn-Out. Denn die BodyMind-Medizin hat wissenschaftlich belegt, dass Meditation hier hilfreich ist. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Getränk, Decke, kleines Kissen.

Sa 01.12.2012

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Alex Bannes

**Forrest Yoga****Kosten: 12 Euro**

Forrest Yoga ist geprägt durch intensive Positionssequenzen, die hingebungsvoll gelehrt werden, um die Selbstheilung zu wecken und das Erweichen der Sinne zu fördern. Es lehrt den Atem zu nutzen, um Lebendigkeit und Heilung in jede Zelle unseres Körpers zu bringen. Ein zentraler Schwerpunkt im Forrest Yoga ist die exakte Ausrichtung des Körpers, z.B. aktive Hände, aktive Füße und vor allem ein entspannter Nacken. Wir lernen, stärker zu uns selbst zu finden und emotionale, mentale Blockaden bzw. behindernde Verhaltensmuster zu überwinden und aufzulösen. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Getränk, Decke

Sa 08.12.2012

10.30-13.30

Leitung: Antje Brettschneider

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

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

Sa 08.12.2012

14.30-17.30

Leitung: Brigitte Münch

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

Erlern werden sinnliche Dance 'N Strip-Choreographien auf, um und an einem Stuhl. Die originalen Strip-tease-Bewegungen werden mit Hilfe klassischer Jazztechniken vermittelt. Chair Dance ist normalerweise ein Bestandteil einer Strip-tease-Choreographie, durch Filme wie Flashdance oder Videos von den Pussycat Dolls wurde Chair Dance jedoch auch außerhalb von Table Dance-Bars berühmt. **BITTE MITBRINGEN:** einen Stuhl ohne Armlehne mit vier Beinen (kein Klappstuhl) und einer glatten Sitzfläche.

Sa 15.12.2012

10.30-13.30

Leitung: Henriette Meinhardt

**Lap Dance - die Kunst der Verführung****Kosten: 12 Euro**

Beim Lap Dance sitzt der Mann auf einem Stuhl – die Frau tanzt mit sinnlichen und fließenden Bewegungen um ihn herum. Der Clou: Idealerweise kommen dabei die Männer ins Schwitzen, nicht die Frauen! Lap Dance lebt von langsamen Bewegungen, gezielten Blicken, großer Körperbeherrschung und einer Portion Mut und Selbstsicherheit. Wie man das ästhetisch, elegant und zugleich sexy umsetzt, lernen wir mit viel Spaß in diesem Workshop - natürlich in geschütztem Rahmen und ohne männliche Zuschauer! **BITTE MITBRINGEN:** einen Stuhl ohne Armlehne mit vier Beinen (kein Klappstuhl) und einer glatten Sitzfläche.

Sa 15.12.2012

14.30-17.30

Leitung: Henriette Meinhardt

**Hula Hoopdance für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse****Kosten: 12 Euro**

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

Sa 12.01.2013

10.30-13.30

Leitung: Heike Anger

**Ort der Ruhe und der Kraft - Entschleunigung und Achtsamkeit im Alltag.****Kosten: 12 Euro**

Stress und Burnout sind in aller Munde, ein hektischer Lebensstil führt auf Dauer zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Die Vorstellung, „Ort der Ruhe und der Kraft“ ist ein Modul aus dem Bochumer Gesundheitstraining. Mit dieser Übung ist es immer wieder möglich, im Alltag die ganz persönliche „Kraftquelle“ aufzusuchen und dabei zu entspannen und zu regenerieren.

Eine kurze theoretische Einführung zum Thema Stress und zur Bedeutung von Entspannung hilft, Stressfallen zu erkennen und im Alltag zu vermeiden. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stiff, Getränk.

Sa 12.01.2013

14.30-17.30

Leitung: Dr. Maike Frost

**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 19.01.2013

10:30-13:30 &amp; 14:30-17:30

Leitung: Heidi Gänsicke

**Dem Schweinehund ein Schnippchen schlagen****Kosten: 24 Euro**

Wer kennt das nicht? Man weiß genau, was einem gut täte und tut es trotzdem nicht... Irgendwo im Kopf sitzt da ein dicker Schweinehund und verführt zu Trägheit und lebensverneinenden Verhaltensmustern. In diesem Workshop geht es darum, den eigenen inneren Schweinehund mitsamt seinen Tricks und Maschen kennenzulernen, um ihm dann gezielt etwas entgegenzusetzen zu können und anschließend ein Stück selbst zu leben statt gelebt zu werden. **BITTE MITBRINGEN:** Schreibutensilien.

Sa 26.01.2013

10.30-13.30 &amp; 14.30-17.30

Leitung: Mara Abt

# ORTSBESCHREIBUNGEN

<b>ALSTERDORF</b>		
Sengelmannstr. 50	Halle A Aula im Gebäude Halle B freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
<b>ALTONA</b>		
Arnkjelerstr. 2-4	Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147	Aula auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Platz 13	Center im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125	neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
<b>BARMBEK</b>		
Barmbeker Str. 30	Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Benzenbergweg 2	ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Elsastraße 46	Halle im Gebäude	U3 bis Denhaide, Bus 261 bis Biedermannplatz
Gensterstr. 33	Halle rechts im Geb., Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Gensterstraße
Humboldtstr. 30	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmersieth 38		MetroBus 23 bis Lämmersieth
Rübenkamp 123	Kita Rube	S1 bis Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128	Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
<b>BERGEDORF</b>		
Chrysanderstr. 40	freistehende Halle auf dem Hof	S/R Bergedorf, Bus 135 bis Bille-Bad
<b>BERLINER TOR</b>		
Westphalensweg 7	Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
<b>BILLSTEDT</b>		
Möllner Landstraße 8	Center Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
<b>BRAMFELD</b>		
Enstock 15	freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	MetroBus 26 bis Haldesdorfer Straße (Nord)
<b>CITY-NORD</b>		
Überseering 19-31	Center	S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
<b>DULSBURG</b>		
Vogesenstr.	Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
<b>EILBEK</b>		
Holsteinischer Kamp 87	Center	U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Richardstr. 85	freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. über den Schulhof rechts Halle B freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. Halle C Pausenhalle: Eingang Ritterstr.	U1 bis Ritterstraße
Uferstr. 9	freistehende Halle auf dem Hof	U3 bis Hamburger Straße, Bus 261 bis Glückstraße
Uferstr. 10	Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U3 bis Hamburger Straße, Bus 261 bis Glückstraße
Von-Essen-Str. 76	Tanzraum, Eingang neben dem Futterhaus	U3 bis Dehnheide, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
<b>EIMSBÜTTEL</b>		
Bogenstr. 32	Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36	Sporthalle unten, Eingang Schlanckreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78	Gymnastikaal im Gebäude, 3 Etage., Eingang rechts neben dem Haupteingang	U2 bis Schlump, MetroBus 4 bis Bundesstraße
Lutterothstr. 34	Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60	Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emilianstraße
<b>EPENDORF</b>		
Erikastr. 41	Halle A Halle, zw. Nr. 47/49a, Gymn.-Alstertal, 4. Stock Halle B Seiteneingang, Aula, 3 Stock, rechtes Treppenhaus	MetroBus 22/25 bis Eppendorfer Marktplatz
Kellinghusenstr. 11	Aula: 2 Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Robert-Koch-Str. 15	Zugang durch die Pforte auf dem Parkplatz	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
<b>FUHLBÜTTEL</b>		
Erdkampsweg 89	Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	Bus 172/174 bis Preetzer Straße
Flughafenstr. 89	freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlhbüttel Nord
<b>HAMM</b>		
Ebelingplatz 8	große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
<b>HAMMERBROOK</b>		
Sorbenstr. 15	Halle A große Sporthalle links auf dem Hof Halle B freistehende kleine Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 164	Sporthalle: durch Torweg ca. 100 m	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166	Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
<b>HARBURG</b>		
Buntawiete 20	Zugang durch das Tor in der Buntawiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Ellenwiese 3	Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Geb.	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn- Straße 9	von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang Benningsenstraße in die Benningsenstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportspass Aushang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus

Harburger Ring 10 Kapellenweg 36	Center	Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	S Harburg-Rathaus Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
<b>HOHENFELDE</b>			
Hinrichsenstr. 35		Halle im Gebäude	S1/S11 bis Landwehr
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Avenhoffstraße
<b>HORN</b>			
Hermannstal 82	Halle A Halle B	Gymnastikhalle beim Parkplatz freist. Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11 Stengelestr. 38	Halle A Halle B	freistehende Halle, Eingang Manshardtstr. Gym.-Halle auf dem Hof freistehende Turnhalle	Bus 161/261 bis Stoltenstraße U2 bis Legienstraße
Weddestr. 28		freistehende Halle	U2 bis Legienstraße, Bus 116 bis Horner Rampe
<b>HUMMELSBÜTTEL</b>			
Ohkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhlsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
<b>JENFELD</b>			
Halstenhofweg 86 Dringsheide 10		Zugang über Oktaviostraße, Halle auf der rechten Seite freistehende Halle, Pausenhalle	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Ojendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45		Halle auf dem Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen	MetroBus 10 bis Bekkamp, Bus 263 bis Gleiwitzer Bogen
<b>LOKSTEDT</b>			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
Lokstedter Damm 38		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 114 bis Köppenstraße
<b>LURUP</b>			
Veermoor 4 Vorhornweg 2		freistehende Halle auf dem Hof Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	Buslinie 185/186 bis Weistrizstraße MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
<b>MÜMMELMANNBERG</b>			
Mümmelmannsberg 75		große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
<b>NEUSTADT</b>			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Pl.
<b>OSDORF</b>			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Buslinie 21, 3, 37 bis Immenbusch
<b>OTHMARSCHEN</b>			
Hochrad 2 Holmbrook 10 Wäitzstr. 31		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium Schule Hirtenweg, Pausenhalle Turnhalle im Gebäude, Haus 2	MetroBus 15 bis Hochrad MetroBus 1 bis AK Altona, MetroBus 15 bis Ernst-August-Str. S1 bis Othmarschen
<b>OTTENSEN</b>			
Gaußstr. 171		Aula im freist. Gebäude, Außentreppe benutzen	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
<b>POPPENBÜTTEL</b>			
Harksheider Str. 70 Tegelsberg 2		Halle über den Schulhof Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	Bus 176 bis Ulzburger Straße MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Pl.
<b>RAHLSTEDT</b>			
Paracelsustr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsustr.
<b>ROTHENBURGSORT</b>			
Marckmannstr. 60 Marckmannstr. 61		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
<b>SCHNELSEN</b>			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
<b>ST. GEORG</b>			
Bülaustr. 30 Holzdamm 5		neuere Halle auf dem Hof Turnhalle im Gebäude	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg U/S/R Hauptbahnhof
<b>ST. PAULI</b>			
Budapester Str. 58 Friedrichstr. 55 Holstenglacis 6 Laeiszstr. 12		Drei-Feld-Halle freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr. Halle im Gebäude Halle auf dem Hof Schulhof	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße S1/S3 bis Reeperbahn U2 bis Messehallen U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
St. Pauli - Fischmarkt 22 Wohlwillstr. 46		Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
<b>STELSHOOP</b>			
Appelloff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
<b>STERNSCHANZE</b>			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
<b>WANDBEK</b>			
Böhmeistr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
<b>WINTERHUDE</b>			
Alsterdorfer Str. 39 Grasweg 72	Halle A Halle B	freistehende Halle auf dem Hof das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite freistehende Halle	U1 bis Hudtwalkerstraße U3 bis Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße

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

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

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

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

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

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

**Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord**

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

**Hamburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteiner Kamp**

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

**HANDTÜCHER:** Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten. Dies gilt auch für das Training im Gerätebereich.

**EINSTUFUNG:** Spaß am Sport ohne Leistungsdruck steht bei sportspaß immer im Vordergrund. Welches Angebot und welches

Niveau für Sie richtig ist, können Sie selbst anhand unserer Zeichenerklärung auf Seite 48 einschätzen. Selbstverständlich können Sie auch selbst bestimmen, wie intensiv Sie am Training teilnehmen möchten, auch eine „Auszeit“ während der Trainingsstunde ist kein Problem. Sie können sich auch gern an unsere Sportberatung wenden: Infos dazu unter den Stichpunkt Sportberatung weiter hinten im Text.

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

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

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

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

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

**PROGRAMMHEFTE:** Erscheinen dreimal jährlich.

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

finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de). Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur 8,85 € frei aus unserem Kursangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

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

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

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

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

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

**SCHULFERIEN:** In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Über Ausnahmen können Sie sich bei den Trainern, in den Centern oder im Internet unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de) informieren. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsporthallen an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen (Tel: 291 661). Danke!

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

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

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

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

**WIE / WORAN KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?** sportspass ist einmalig – aus über 1600 Sportangeboten pro Woche können Sie als Mitglied frei wählen, welche Sportart Sie wann und wie oft betreiben wollen. Weitere Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind daher nicht erforderlich! Ausnahmen sind Basicangebote, Specials, 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-Nevermann-Platz 13  
22765 Hamburg  
Telefon: (040) 39 80 88 80  
Fax: (040) 39 80 88 88

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

### MONATSBEITRÄGE:

€ 8,85	Erwachsene
€ 4,70	Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)
€ 10,00	Einmalige Aufnahmegebühr

### BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

### Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

### Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

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

### MEHR INFORMATIONEN UNTER:

[www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)  
E-Mail: [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de)



5% Rabatt für  
SportSpaß-Mitglieder

„Norwegen ist  
der perfekte  
Angelspot.“

Angler-Haus in Norwegen Hausnr. 23 36861

8 Pers.

ab 720€ die Woche



Die Nr. 1 für Ferienhäuser in Norwegen.

- Über 1.000 Ferienhäuser an grandiosen Fjorden
- 🎣 Angler-Häuser mit Boot, Filetierbank und großer Gefriertruhe

Infos und Kataloge 2013 unter Tel. 040-309703738,  
in Ihrem Reisebüro oder unter:

[www.dancenter.de/norwegen-info](http://www.dancenter.de/norwegen-info)

  
Urlaub zu vermieten.



Jetzt QR-Code scannen  
und tolle Angebote  
in Skandinavien finden.

