

## FUNCTIONAL TRAINING

Kraft- oder Konditionstraining? Es geht auch auch beides gleichzeitig

## UNSER TRINKWASSER

Wie gesund ist das Hamburger Wasser aus dem Hahn wirklich?

JASMIN WAGNER

# WENN EIN TEENIE-STAR ERWACHSEN WIRD

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

12

**IHRE ZÄHNE**  
Halten Sie ein Leben lang? Was Sie tun können

22

**FACEBOOK-FALLE**  
Wie Sie sich vor Daten-Missbrauch schützen

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,

um auch diejenigen von Ihnen, die bei der letzten Mitgliederversammlung nicht dabei waren, über das vergangene sportspaß-Jahr zu informieren, möchte ich einige Passagen aus dem Vorstandsbericht zitieren: Das sportspaß-Angebot ist so attraktiv, dass sich die Mitgliederzahl im Vergleich zum Vorjahr um über 8.000 erhöht hat. Wir sind jetzt über 71.000 Sportspaßler! Zu diesem Erfolg hat besonders die Eröffnung des neuen Centers in Harburg beigetragen, aber auch die gute Entwicklung der Anlagen in der City-Nord und Billstedt.

Auch im vergangenen Jahr wurden wieder neue Sportangebote eingerichtet. Durch fehlende Raumkapazitäten können neue Angebote wie „Zumba“ leider nicht in der eigentlich benötigten Anzahl angeboten werden. Außerhalb des „normalen“ Sportbereichs wurden die Angebote nochmals erweitert. Touren, Specials, Basics und besondere sportliche Veranstaltungen wie die Sportnacht, die Zumba-Party, der Outdoor-Tag oder das Adventsspecial wurden kostenlos angeboten. Wie gewohnt zahlten die Mitglieder auch bei den sportspaß-Partys im Edelfetwerk, bei den sportspaß-Tanzpartys und den im Café Schöne Aussichten stattfindenden Dance-Partys keinen Eintritt. Unsere kleinen Mitglieder konnten sich bei großen Festen wie dem „Weltkinderfest“ oder „Laut und Luise“ austoben. Beide Veranstaltungen haben wir aktiv begleitet.

Für unsere Mitglieder organisierten wir diverse sehr günstige Reisen mit einem großen sportlichen Programm. Neben dem Programmheft haben Sie auch die Möglichkeit sich per Newsletter und Homepage, die für die Smartphone-Nutzung optimiert ist, über die Neuigkeiten rund um sportspaß zu informieren, nochmals ausgeweitet. Im Jahr 2012 besuchten durchschnittlich 50.000 Personen pro Monat unsere Homepage. Sorgen bereiten uns die Angebote außerhalb der eigenen Center. Die Schulsporthallen befinden sich teilweise in einem beklagenswerten Zustand und sind durch mangelhafte Reinigung, technische Defekte, Vandalismuschäden oder Reparaturstau häufig kaum oder gar nicht nutzbar. Speziell unseren Mitgliedern, die im sportspaß-Center Altona in häufig viel zu vollen Angeboten Sport treiben, möchte ich mitteilen, dass wir uns intensiv darum bemühen, Räumlichkeiten für ein weiteres Sportcenter zu finden. Ich hoffe, schon im nächsten Heft positive Nachrichten verkünden zu können.

Bis dahin wünsche ich Ihnen einen schönen Restwinter und einen sonnigen Frühling!

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  
Oliver Jensen  
Carsten Schulz

### COVERFOTO

Jasmin Wagner  
Foto: Carsten Schulz

### ART DIRECTION

KRAVCOV HEY HOFFMANN  
Agentur für Werbung + Design  
www.k-h-h.de  
Albert Kravcov (Ltg.)  
Vanessa Grüttner

### ANZEIGEN

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

### DRUCK

Westermann Druck, Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.



WENN EIN TEENIE-STAR ERWACHSEN WIRD **08**  
Jasmin Wagner im sportspaß-Interview



## UNSER TRINKWASSER

Aus der Plastikflasche oder lieber aus dem Hahn? Interview mit HAMBURG WASSER: „Unschlagbar günstig“ **26**



## FACEBOOK-FALLE

Special: Wir zeigen Ihnen worauf Sie beim Umgang mit dem sozialen Online-Netzwerk unbedingt achten sollten **35**

# Inhalt

## SPORTSPAß

- 06** Aktuelles: Was ist neu bei sportspaß?
- 12** sportspaß-Reise: Das lange Zumba-Wochenende im Schloss
- 14** Fernweh mit sportspaß: Spaß, Sport und Meer auf Mallorca, Wandern in Braunlage und tolle Natur im Elbsandsteingebirge
- 17** Band-Portraits: Die Herren Simple und Charlie Kater and his Feierfriends spielen live bei der sportspaß-Party im Edelfettwerk
- 20** Nachwuchs: Eine echte sportspaß Familie
- 22** Functional Training: Mehr als nur Fitness-Training
- 44** App-solut genial: Die neue sportspaß-App
- 46** sportspaß-Rabatte: Als Mitglied direkt sparen

## HAMBURG

- 08** Interview mit Jasmin Wagner: „Ich will es mir nicht bequem machen“
- 26** Trinkwasser in Hamburg: Aus der Plastikflasche oder lieber aus dem Hahn?
- 29** Ihre Zähne: Halten sie ein Leben lang?
- 32** Abnehmen: Runter mit dem Winterspeck
- 34** Interview mit Gerätetrainerin Stephanie Türk: „Klassische Diäten sind zum Scheitern verurteilt“
- 35** Die Facebook-Falle: Worauf Sie achten sollten
- 38** Kultur: Hamburger Event-Highlights
- 42** Hinter den Kulissen: Im Café Schöne Aussichten

## SPORTSPAß-PROGRAMM

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

## UND SONST

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

**48** PROGRAMMTEIL:  
Alle sportspaß-Angebote



# Schnee- ausflug!



Mit dem *metronom* Tagesticket  
sicher durch den Winter kommen.



Ihr *metronom*  
Tagesticket

Single (1 Pers.) 20 €  
Gruppen (2–5 Pers.) 29 €

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

*metronom*

Entdecken Sie die schönsten Ziele im Norden.

Ob Frost, Schnee oder Glatteis – mit dem *metronom* trotzen Sie dem Winter und kommen ganz entspannt an. Tagestickets gibt's am Automaten, in den *metronom* Servicecentern und den neuen *metronom* Treffpunkten.

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



# NEU BEI SPORTSPAß

## LAUT UND LUISE AM 2. JUNI

Die sportspaß-Bühne mit viel Musik und tollen Aufführungen sowie das große sportspaß-Bewegungsangebot drum herum sind wieder Hauptattraktionen bei dem wunderbaren, riesengroßen Kinderfest Laut und Luise. Zum Kindertag der Musik können kleine und große Kinder in der wunderbaren Kulisse von Planten un Blumen 5 Stunden lang ganz viel Spaß haben. Und das Schönste: der Eintritt ist frei!

**Laut und Luise, Sonntag, 2. Juni von 13 – 18 Uhr Planten un Blumen am Dammtor**

## SPORTSPAß-BILLSTEDT: FITNESSGERÄTENUTZUNG ERWEITERT

Ab Februar gilt eine neue Regelung zur Nutzung des Fitnessgerätebereichs. An den Wochenenden können jetzt alle Mitglieder, die die Zusatzmitgliedschaft in Höhe von 26,50 Euro je Monat zahlen, den Fitnessgerätebereich in Billstedt nutzen, auch wenn sie in einem anderen sportspaß-Center angemeldet sind.



## SPORTSPAß DANCE-PARTY

Immer am 1. Sonnabend im Monat können Sie mit sportspaß im wunderschönen Café Schöne Aussichten ab 20 Uhr bei der sportspaß Dance-Party feiern. In dieser Location mit ganz besonderem Ambiente, mitten in der City und am wunderschönen Park Planten und Blumen gelegen, starten wir immer mit einem Live-Act. Danach sorgen bekannte Hamburger DJ's mit Party-Hits für viel Spaß auf der Tanzfläche!

**sportspaß Dance-Party, jeden 1. Sonnabend im Monat, 20 Uhr, Café Schöne Aussichten, Gorch-Fock-Wall 2, nahe Dammtor und Stephansplatz. Eintritt für sportspaß-Mitglieder und 1 Begleitung frei!**



## SPORTSPAß-BERGWANDERTAGE VOM 1. – 6. SEPTEMBER

Direkt von unserem hervorragenden 4-Sterne Hotel „Rotlechnerhof“ in Berwang können wir zu wunderschönen Bergwanderungen aufbrechen. Wenn Sie trittsicher sind und Kondition für 5 Stunden Gehzeit haben, wandern Sie mit sportspaß die Berge der Zugspitzarena und der Lechtaler Alpen. Kosten: Für sportspaß-Mitglieder inkl. Halbpension und Kuchenbuffet im DZ 265 Euro, im EZ 300 Euro. Nicht-Mitglieder zahlen 30 Euro mehr. Infos und Anmeldungen erhalten Sie an den Rezeptionen der sportspaß Center oder bei sportspass.de unter „Reisen“.

# 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



# „ICH WILL ES MIR NICHT BEQUEM MACHEN“

Interview:  
Anna Brüning

Jasmin Wagners Karriere begann, als sie gerade mal 15 Jahre alt war. Unter dem Künstlernamen „Blümchen“ feierte sie zahlreiche Charterfolge, gewann Musikpreise und gilt als erfolgreichste deutsche Solokünstlerin der 90er Jahre. „Herz an Herz“ und „Boomerang“ sind bis heute Ohrwurm-Hits. 2001 beendete **Jasmin Wagner (32)** ihre Karriere als Blümchen und arbeitet seitdem als Schauspielerin, Moderatorin, Sängerin und Songwriterin. Im Musical „Alexandra - Glück und Verhängnis eines Stars“ spielt sie seit 2011 die Hauptrolle und ist mit dem Stück aktuell auf Deutschland-Tournee. Wir haben sie in ihrer Heimatstadt Hamburg getroffen.



➔ **Einer deiner Lieblingsorte in Hamburg ist das Fitnessstudio. Wie kam es dazu?**

Ich habe vor einigen Jahren begonnen, intensiv Sport zu treiben. Anfangs reichten wenige Trainingseinheiten, doch der Körper gewöhnt sich schnell an ein sportliches Leben. Ich setze immer wieder neue Reize, um mich weiterzuentwickeln. Deshalb verbringe ich viel Zeit beim Sport – und ich bin nicht nur oft, sondern auch gern hier.

➔ **Du bist auch sportspaß-Mitglied, oder?**

Ja, bei sportspaß mache ich gern Zumba und das 80-minütige Konditionstraining. Ich treffe dort Freundinnen, begegne netten Menschen und hab Spaß. Inzwischen mache ich fast jeden Tag Sport.

➔ **Jeden Tag? Respekt! Und wie motivierst du dich?**

Früher dachte ich, dass die Leute mit einem tollen Körper einfach Glück haben. Aber die Wahrheit ist: Wer fit aussieht, muss auch viel dafür tun – das halte ich mir immer wieder vor Augen. Mein Trainer sagt immer, dass man Einsatz zeigen muss, wenn man seine Ziele erreichen will.

➔ **Gönnst du dir denn auch mal kleine Sünden?**

Unbedingt! Ich komme an keinem Frozen-Yogurt-Laden vorbei, ohne mir etwas zu gönnen. Aber wenn ich Sport mache, ist die Lust auf gesunde Dinge automatisch größer. Und ich bin Vegetarierin, deshalb achte ich sowieso auf

meine Ernährung.

➔ **Bist du Vegetarierin aus Überzeugung?**

Ja. Als Teenager war ich auf einem Hof im Alten Land, dort wurde mir klar, dass das Fleisch vom Tier kommt und nicht appetitlich auf dem Teller oder im Kühlregal liegt. Ich hab mir bewusst gemacht, was es für ein Tier bedeutet, unter schlimmen Umständen aufzuwachsen, transportiert und unter großer Angst umgebracht zu werden. Am liebsten würde ich vegan leben, aber das halte ich nicht durch. Gerade in fremden Städten probiere ich auch gern mal eine süße Konditorei oder ein nettes Restaurant aus.

➔ **Apropos fremde Stadt: Du hast nun viele Monate in Berlin am Schlossparktheater gespielt. Wie gefällt es dir in der Hauptstadt?**

Berlin ist zu einem zweiten Zuhause geworden. Aber Hamburg ist meine Heimat, Elbwasser fließt durch meine Adern. Ich bin hier geboren, jede Ecke der Stadt steckt voller Erinnerungen. Wenn ich von Reisen wiederkomme und an der Alster oder der Elbe bin, bring mich das immer wieder auf den Teppich. Egal ob ich wütend, müde, energiegeladen oder glücklich bin, es hilft immer, in Hamburg Zeit am Wasser zu verbringen.

➔ **Abgesehen von Alster und Elbe – wo bist du sonst gern in Hamburg?**

Ich liebe das Café Paris beim Rathaus. Ich gehe dort gern mit Freundinnen frühstücken, aber auch den Rest des Tages ist die

Stimmung toll. Es ist eng und laut, aber gerade das gefällt mir. Manchmal ertrage ich die Stille nicht, dann tauche ich in das Stimmengewirr ein und arbeite im Café. Mich macht das kreativ.

**➤ Du spielst die Rolle der Alexandra, einer Sängerin, Komponistin und Gitarristin, die in den 60er Jahren mit Liedern wie „Zigeunerjunge“ einige Erfolge feierte. Kannst du dich mit ihr identifizieren?**

Ich liebe ihre Lieder, auch nach so vielen Vorstellungen habe ich noch Lust, sie zu singen. Alexandra, die 1969 leider gestorben ist, war sehr modern und frei in ihren Ansichten und entwickelte eine große Leidenschaft – das kenne ich auch von mir selbst. Aber sie hatte einen Hang zu wesentlich älteren Männern und hat nichts anbrennen lassen – da bin ich anders! *(lacht)*

**➤ Viele kennen dich nicht als „Alexandra“, sondern**

**als „Blümchen“. Sprechen dich die Menschen noch darauf an?**

Na klar, aber ich merke, dass Blümchen sehr positiv bewertet wird. Menschen in meinem Alter hatten damals zu den Blümchen-Hits die ersten Knutscherien und feierten ihre ersten Partys. Auf einer 90er-Party freuen sich alle, wenn meine alten Songs gespielt werden. Wenn ich unterwegs bin und Leute rufen: „Mein Gott, du warst Blümchen!“, dann empfinden sie das als Verbindung zu ihrer Jugend. Ich werde ständig von glücklichen Menschen umarmt – das ist doch toll!

**➤ Es stört dich überhaupt nicht, dass du für viele Leute immer noch Blümchen bist?**

Nein, wirklich nicht! 2001 habe ich aufgehört, die Blümchen-Zeit ist für mich abgeschlossen. Ich fände es schlimm, wenn ich beharrlich meinem alten Leben hinterher rennen würde. Ich habe neue Wege gefunden, das Theater, meine eigene Musik. Ich mache immer Dinge, die ich gut finde. Ich kann nicht beeinflussen, wer sich dafür begeistern kann. Und ich nehm es dem Schicksal nicht krumm, wenn es weniger Menschen sind als damals.

**➤ Was ist nach der Blümchen-Zeit eigentlich passiert, wie sahen die letzten 12 Jahre aus?**

Ich war neugierig darauf, neue Ausdrucksformen kennen zu lernen. Es trieb mich nach Amerika, dort habe ich eine Schauspiel-





schule besucht. Und dann hat sich alles ergeben. Manch einer sucht den roten Faden bei all meinen Tätigkeiten, aber mein Ding ist einfach die Vielseitigkeit. Hinter allem was ich mache steckt viel Leidenschaft. Musik ist mir immer noch sehr wichtig, ich schreibe Songs für mich selbst und auch für andere, beispielsweise für Gitta Henning und Christina Stürmer. Durch die Musik kannte ich die Bühne schon ganz gut – Theater ist ein anderer Aspekt der Bühne. Auch Moderation ist spannend. Mit 15 bin ich so oft interviewt worden, dass ich einfach wissen wollte, wie die andere Seite aussieht.

Genau wie im Sport suche ich auch im Beruflichen nach neuen Reizen. Ich will es mir nicht bequem machen, sondern immer wieder neue Herausforderungen meistern.

➔ **Ist das nicht sehr anstrengend?**

Wenn ich mich einer Aufgabe verschreibe, dann mit Haut und Haaren, dann mache ich wenig drumherum. Deshalb gerate ich nicht in Stress und laufe auch nicht Gefahr, mich zu verzetteln. Ich weiß auch, dass das Leben nicht nur aus Arbeit besteht. Man muss immer wieder Kraft schöpfen und Pausen machen, um die Kreativität neu zu wecken.

➔ **2010 hattest du ein unfreiwilliges Comeback mit „Boomerang“. Eine Internet-Gemeinschaft hatte dazu aufgerufen, deinen Song zu kaufen, um zu verhindern, dass der „Deutschland sucht den Superstar“-Gewinner Mehrzad Marashi mit seinem Gewinnerlied in den**

**Charts auf Platz 1 landet. Wie war das für dich?**

Abgefahren! Solch eine Aktion zeigt, wie kraftvoll Internet-Bewegungen sein können. Ich hab fast noch als Letzte davon erfahren. Dann wurde es lustig, ich war zum Beispiel bei Joko und Klaas zu Gast, wir haben uns alle im 90er-Jahre-Style angezogen und gemerkt, wie merkwürdig die Sachen waren, die wir damals getragen haben.

➔ **Wie sehen deine Pläne für die nächsten Jahre aus?**

Beruflich möchte ich mehr Filme drehen. Im Moment arbeite ich an einem Low-Budget-Science-Fiction-Abenteuer, in dem ich eine zeitreisende Kriegerin spiele. Das würde ich gern ausweiten. „Alexandra“ wird auch verlängert und ist auf Tour. Zudem habe ich die Arbeit an einem neuen Album begonnen. Und für meine Freizeit suche ich die sportliche Herausforderung: Ich würde wahnsinnig gern mal auf den Kilimandscharo!

**Suchen Morgen-Mittag-Nacht-Schwester**



**Bieten  
4-6-8-Stunden-Tage**

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

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

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



20. – 23. JUNI 2013

## DAS LANGE ZUMBA® - WOCHENENDE IM SCHLOSS

Von Donnerstag bis Sonntag (20. bis 23. Juni). Das lange sportspaß-ZUMBA®-Wochenende im Schloss begeistert jede(n)! Die mitreißenden musikalischen Rhythmen werden Sie blitzschnell zu einem ausgelassenen Tanz-Workout mit einfachen Tanz- und Fitness-elementen verführen.

Erleben Sie ZUMBA® und ein ergänzendes sportspaß-Sportprogramm im luxuriösen 4-Sterne-Hotel Schloss Teschow inmitten des Naturschutzgebietes der Mecklenburgischen Schweiz am Teterower See. Und natürlich können Sie sich auch wunderbar in der vielfältigen Saunalandschaft mit Innen- und Außenpool oder auf den Parkliegewiesen des Hotels entspannen und sich bei schönem Wetter mit einem Bad im See erfrischen.

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



### ➔ LEISTUNGEN

- Übernachtung im DZ (EZ + 45 Euro)
- Halbpension
- sportspaß-Sportprogramm
- Nutzung von Schwimmbad und Sauna
- Kostenfreie Parkplätze

### ➔ KOSTEN

sportspaß-Mitglieder 285 Euro  
(Nicht-Mitglieder 319 Euro)

# uniscene

**HAMBURGS PARTYS  
MIT DEM HÖCHSTEN**



**FÜR  
SPORTSPAR  
MITGLIEDER  
EINTRITT  
FREI**

**JEDEN DONNERSTAG**

**MOONDOO**

**REEPERBAHN 136, AB 23 UHR**

**JEDEN FREITAG**

**HALO CLUBBING**

**GROSSE FREIHEIT 6, AB 23 UHR**

**2.000 GÄSTE PRO WOCHE KÖNNEN NICHT IRREN!**

MALLORCA VOM 19. – 26. MAI 2013

# SPAß, SPORT UND MEER

Spaß, ganz viele unterschiedliche Sportangebote und ein wunderschöner Urlaubsort mit einem tollen Hotel erwarten Sie vom 19. bis 26. Mai 2013 auf Mallorca! In einer großen Gruppe mit vielen sportspaß-Trainern wohnen Sie im 4-Sterne-Hotel Beach Club Font de Sa Cala – in einem kleinen, ruhigen Ort in der Nähe von Cala Ratjada an einer wunderschönen Bucht, umgeben von Pinienwäldern. Spaß beim Sport haben Sie im riesigen grünen Hotelgarten, auf den Sportflächen oder im Pool.



## ➤ HOTEL

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

## ➤ KOSTEN

Für den Flug mit Tuifly inkl. sämtlicher Gebühren und Steuern, dem Transfer zum/vom Hotel, 7 Übernachtungen im DZ (EZ + 105 Euro), Halbpension mit Frühstücks- und Abendbuffet (Softdrinks, Wasser, Wein und Bier beim Abendessen inklusive) sowie dem tollen sportspaß-Sportangebot zahlen Sie nur 629 Euro. Für Nicht-sportspaß-Mitglieder kostet es jeweils 30 Euro mehr.



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

DAS LANGE WANDERWOCHENENDE IN BRAUNLAGE VOM 13. - 16. JUNI

# MARITIM BERGHOTEL BRAUNLAGE: OHNE EINZELZIMMER-AUFSCHLAG!



## ➤ LEISTUNGEN

3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Halbpension, 2x kleines Lunchpaket, 3x ein Getränk zum Abendessen, Nutzung von Schwimmbad und Sauna, Fitnessraum, Tennis- und Beachvolleyballplätze, Geführte Wanderungen

## ➤ KOSTEN

220 Euro im EZ sowie im DZ, für nicht sportspaß-Mitglieder 245 Euro

**Der Harz um Braunlage ist eines der attraktivsten Wandergebiete in Deutschland. Erleben Sie den Nationalpark Harz und das Naturschutzgebiet Wurmberg bei abwechslungsreichen Wanderungen – gemeinsam mit netten sportspaß-Mitgliedern.**

Sie wohnen im 4-Sterne „Maritim-Berghotel Braunlage“ umgeben von Tannenwäldern am Fuße des Wurmbergs sowie am Rande des Nationalparks Harz. Wir bieten Ihnen für nur 220 Euro drei Übernachtungen in komfortablen, 28 qm großen Zimmern, das wunder-

bare Maritim-Frühstücksbuffet, und drei hervorragende Abendessen. Ein Getränk zum Essen (Bier, Wein, alkoholfreies Getränk) sowie 2 kleine Lunchpakete für die Wanderungen sind im Preis inbegriffen. Die Nutzung des Innen- und Außenpools (jeweils 25 Meter!), des Fitnessraums und des Saunabereichs sowie der Tennis- und Beachvolleyballplätze sind ebenfalls inkludiert! Und das Schönste – es gibt keinen Zuschlag für Einzelzimmer!!!

Das lange Wanderwochenende beginnt nachmittags am Donnerstag, den 13. Juni und klingt nach dem Frühstück am Sonntag, den 16. Juni mit einer kurzen Wanderung aus.

11.08.-16.08.2013

# WANDERTAGE IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

**Spektakuläre Aussichten, bizarre Felsen, wilde Schluchten, historische Raddampfer, wunderbar erhaltene Burgen, Schlösser und Festungen sowie hervorragende und anspruchsvolle Wanderwege – all das finden Sie bei der sportspaß-Wanderwoche vom 11.08.-16.08.2013 im Nationalpark Sächsische Schweiz!**



## ➤ LEISTUNGEN

Sie wohnen im hervorragenden 3-Sterne-Hotel Amselgrundschlösschen am Anfang des wunderschönen Amselgrundes. Hier finden Sie ruhige, komfortable Zimmer, eine sehr gute Küche und eine große, stilvolle Saunalandschaft.

## ➤ KOSTEN

Übernachtung im DZ mit Halbpension sowie kleinen Lunchpaketen für die Wanderungen, freier Eintritt in die Saunalandschaft und sportspaß-Wanderprogramm 280 Euro (EZ 355 Euro).

Nicht-sportspaß-Mitglieder zahlen jeweils € 30 mehr.

# DIE GROÙE SPORTSPAÙ PARTY

*Live on  
Stage:*

## Charlie Kater & his feierfriends

Sie sind keine typische Partyband: Aus aktuellen Clubsongs entstehen Medleys und Mash-Ups die einfach Laune machen!

## Die Herren Simple

Harmonische Melodien, die ins Ohr gehen: Die Herren Simple nennen das „urbanen Pop-Soul“ und begeistern damit ihr Publikum.

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

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

**sportspaÙ**

EINTRITT FÜR SPORTSPAÙ-MITGLIEDER UND 2 BEGLEITPERSONEN FREI.  
EINTRITT AB 18 JAHRE ODER IN BEGLEITUNG DER ELTERN.

SCHNACKENBURGALLEE 202  
(DIREKT AN DER S-BAHN EIDELSTEDT)

**SAMSTAG, 23.03.  
IM EDELFETTWERK  
START AB 21 UHR**



## IM PORTRAIT

# DIE HERREN SIMPLE

Text:  
Anna Brüning

Zugegeben: Jesse Georgy, Jeffrey Friebe und Tiago Pönnighaus sehen nicht aus wie typische Hamburger Jungs, dabei sind sie genau das. Ihr Markenzeichen: Harmonische Melodien, die ins Ohr gehen und da auch nicht so schnell wieder rauskommen. Die Herren Simple nennen das „urbanen Pop-Soul“ und begeistern damit ihr Publikum – bald auch im Eldelfettwerk.

## ➔ Seit wann gibt es die Herren Simple?

*Jeffrey:* Seit etwa sechs Jahren offiziell. Aber wir haben immer gemeinsam Musik gemacht, schon in unserer Jugend. Geprobt wurde zu Hause – wir haben die Nerven unserer Eltern ziemlich strapaziert! Und dann die Zeiten in Proberäumen, in denen es keine Heizung gab und regelmäßig mindestens einer von uns erkältet war... *(lacht)*

## ➔ Wie entstehen neue Songs? Gibt es da eine klare Rollenverteilung, wer komponiert und wer schreibt die Texte?

*Tiago:* Nein, bei uns ist es völlig durcheinander, jeder hat mal eine Melodie im Kopf, mal einen Einfall für den Text. Manchmal sprechen wir auch über ein Thema und merken plötzlich, dass das ein guter Song werden könnte.

## ➔ Ich habe bisher nur deutsche Songs gehört – wird



## es auch in Zukunft dabei bleiben?

*Tiago:* Deutsch ist die Sprache, in der wir alle denken, fühlen und überwiegend sprechen. Wir können uns aber vorstellen, auch in anderen Sprachen wie Englisch oder Portugiesisch zu singen, weil wir dort unsere Wurzeln haben. Die Zeit wird es zeigen!

## ➔ Ihr habt 2012 auf vielen Bühnen gestanden – was waren eure persönlichen Highlights?

*Jeff:* Unser Video-Release-Konzert. Die Stimmung war einfach der Hammer.

*Jesse:* Ich fand es großartig, bei den Hamburg Cruise Days am Hamburger Hafen zu spielen – bei bestem Wetter im August. Toll war es auch mit dem NDR in München.

*Tiago:* Unser Xmas-Soul-Konzert für Herzenswünsche e.V. und Ärzte ohne Grenzen in der Bar „Die Herren Simple“ in der Schanze, das war einfach nur toll. Außerdem haben wir den Gemeinsinn-Preis der deutschen Rentenversicherung gewonnen – unser erster Preis!

## ➔ Welchen Zusammenhang gibt es zwischen der Bar „Die Herren Simple“ auf der Schanze und euch?

*Jesse:* Mathias, der Besitzer, ist ein guter Freund von uns. Wir geben alljährlich im Dezember ein Benefizkonzert in der Bar und unsere CD „Dieser Tag“ wird dort verkauft.

## ➔ Was plant ihr für 2013?

*Jesse:* Wir werden unser Album fertigstellen und veröffentlichen. Dann sind wieder viele tolle Konzerte geplant, wie zum Beispiel bei der sportspass-Party oder beim Kirchentag vor über 5000 Besuchern.

## ➔ Und abgesehen von der Bar und den großen Bühnen – wo findet man euch sonst so in Hamburg?

*Jeff:* In guten Restaurants! *(grinst)*  
*Jesse:* Am Hafen – wann immer ich dort bin, kommen Heimatgefühle auf.  
*Tiago:* An der Alster!

## IM PORTRAIT

## CHARLIE KATER AND HIS FEIERFRIENDS

Text: Anna Brüning



Man könnte sie „Live-Disco“ oder „Live-DJ-Band“ nennen. Charlie Kater and his feierfriends mischen aktuelle Clubsongs nicht nur am Plattenteller, sondern live on stage mit Trompete, Saxophon, Gesang, Schlagzeug und Co. Einmalig gut!

### ➤ Wie und wann entstand die Idee zu Charlie Kater?

Auf einer Party dachten wir darüber nach, wie langweilig es ist, immer nur Musik vom DJ zu hören. Da muss doch mehr gehen! Nach und nach haben wir uns zusammengefunden, 2008 entstand so die Band mit neun Leuten in der Stammbesetzung. Mit Backgroundsängerinnen sind wir auf der Bühne immer mindestens elf Leute.

### ➤ Ihr spielt Clubsong-Mash-Ups und Disko-Medleys. Wollt ihr auch mal eigene Sachen schreiben und performen?

Wir wollen ein besserer DJ sein, das ist das Ziel. Vieles von dem, was wir spielen, ist ja schon von uns. Bei David Guetta Songs gibt es zum Beispiel keine Bläser – in unserer Version aber schon. Das ist somit unser eigenes musikalisches Element. Und wer weiß, vielleicht kommt auch irgendwann der Tag, an dem wir etwas komplett eigenes machen wollen.

### ➤ Wie oft probt ihr?

Ein Probenwochenende im Monat ist das Ziel. Aber das ist oft schwierig – gerade bei einer so großen Band. Wir wohnen in verschiedenen Städten, Hamburg, Leipzig, Braunschweig, Berlin, Köln, Essen. Da muss man erfinderisch werden. Wenn jemand eine Idee hat, nimmt er sie auf und lädt das Ergebnis online per Dropbox oder iCloud hoch. So kann sich jeder vorbereiten.

### ➤ Ziemlich modern! Und wenn ihr euch dann doch seht – bekommt ihr euch manchmal in die Haare?

Klar, ständig! (lachen) Natürlich gibt es bei elf Leuten auch elf Meinungen. Aber bisher konnten wir alles sehr diplomatisch lösen.

### ➤ Seid ihr Hobby-Musiker oder sind auch welche dabei, die von der Musik leben?

Im Moment ist es ein Hobby. Aber für die meisten Bandmitglieder ist die

Musik das berufliche Ziel, von neun Leuten aus der Stammbesetzung studieren sieben Musik. Das ist ein großer Vorteil, denn die kennen sich richtig gut aus und können beim Jammen viele Ideen spontan umsetzen.

### ➤ Es sind also noch viele Studenten dabei – wie alt seid ihr denn?

Anfang/Mitte 20. Das ist wichtig, damit wir unsere Zielgruppe verstehen. Andere, ältere Partybands spielen Oldies, Bryan Adams und Whitney Houston – wir haben geschaut, was nach den Neunzigern kam. Junge Leute wollen nicht auf handgemachte, tanzbare Musik verzichten. Wir sorgen dafür, dass diese nicht ausstirbt!

### ➤ Unter anderem bei der sportspab-Party! Wieso freut ihr euch auf diese besonders?

sportspab-Partys haben einen echt guten Ruf – sogar bei Nicht-Mitgliedern. Da geht's richtig ab, auch dank Livemusik. Für uns ist es eine Ehre, dass wir auf so einer grandiosen Party unseren ersten großen Auftritt in Hamburg haben!

### Das sind Charlie Kater and his feierfriends:

Paula Kohn (vocals)  
Wenke Lages (vocals)  
Blue Nimarom (vocals)  
Nicklas Krüger (rap, vocals)  
Timothy Nealon (sax)  
Simon Fendler (trump)  
Felix Schirmer (tromb)  
Gustav Geißler (synth)  
Christoph Daube (guitar)  
Niklas Tikwe (bass)  
Ingemar Oswald (drums)



# SPORTSPAß TANZPARTY

## LIVE-BAND: JOJO

Selbst Tanzmuffel werden wach. jojo – Tanzmusik vom Feinsten mit einer der besten deutschen Tanzbands.

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

**SAMSTAG, 23. FEBRUAR IN DEN MOZART-SÄLEN AB 20 UHR**

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

**sportspaß**

**EINTRITT FÜR SPORTSPAß-MITGLIEDER UND 2 BEGLEITPERSONEN FREI.**  
EINTRITT AB 18 JAHRE ODER IN BEGLEITUNG DER ELTERN.

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



NACHWUCHS

# EINE ECHTE SPORTSPAß FAMILIE

Von Oliver Jensen

**Das Familienglück des sportspaß-Pärchens Kasia Boyens (38) und Nils Boyens (33) wurde an Heiligabend komplett. Ihr Sohn Tamme Marek Godson kam zur Welt.**

Vor eineinhalb Jahren war bei Nils Boyens an eine eigene Familie noch nicht zu denken. Der junge Mann aus Schleswig war eher ein Abenteuerer. Nach seinem Studium zum Ingenieur der Elektrotechnik und erster Berufserfahrung bei einem Energiekonzern brach er plötzlich alle Zelte ab. Arbeit, Wohnung, Freunde – all das ließ er zurück und ging nach Australien. Doch als er im Sommer 2011 noch einmal zurück nach Deutschland kam, eigentlich nur, um ein neues Visum zu beantragen, erfuhr er von den Jobmöglichkeiten im Sport- und Fitnessbereich. „Ich wollte schon immer selbstständig werden. Freunde brachten mich auf die Idee, es als Fitness- und Personaltrainer zu versuchen.“ Und dann

hat er sich noch als Rezeptionsmitarbeiter bei sportspaß beworben und wurde auch ausgewählt. Beim dritten Einarbeitungstermin, am 29. Juli 2011, war es besonders schön: Er lernte Kasia, die ihn an der Rezeption einarbeiten sollte, kennen. „Wir haben uns super verstanden und hatten die gleichen Interessen, wie zum Beispiel Surfen oder Meditation“, erinnert sie sich. An eine Liebelei war aber noch nicht zu denken. Nils gab ihr zwar seine Telefonnummer, doch sie meldete sich nicht. „Sie schien auch vergeben zu sein“, fügt er hinzu. „Einige Wochen später haben wir bei der Arbeit zufällig miteinander telefoniert und uns verabredet.“ Sie trafen sich zum gemeinsamen Meditieren, zum Kochen, telefo-

nierten jeden Tag miteinander und verliebten sich schließlich ineinander. „Obwohl ich damals eigentlich gar keinen Freund haben wollte“, erzählt Kasia und lacht. Die frisch Verliebten legten bei der Familiengründung ein ordentliches Tempo vor. Im Frühjahr 2012 machte er ihr einen Heiratsantrag, bald danach wurde sie schwanger. Zum ersten Jahrestag ihrer Beziehung, am 8. Oktober 2012, gaben sie sich schließlich das Jawort. Die Weihnachtszeit 2012 dürfte den beiden ewig in Erinnerung bleiben. Um 16.40 Uhr, am 24. Dezember, wurde der kleine Tamme – was in Ostfriesland Gottes großes, einmaliges Geschenk bedeutet – geboren. „Seitdem dreht sich in der Familie Boyens alles nur noch um den kleinen Tamme. Das Stillen und das Wechseln der Windeln sind jetzt eine der Hauptbeschäftigungen der Eltern geworden.“

# Nachwuchs gesucht



**kravcov hey hoffmann sucht Grafik-Praktikanten (m/w)**  
Bewerbungen an: kravcov hey hoffmann GmbH & Co. KG,  
Frau Rena Heinz, Gertrudenkirchhof 10, 20095 Hamburg,  
fon +49(0)40 374 23 60-0, heinz@k-h-h.de, www.k-h-h.de

**kravcov hey hoffmann**   
werbung & design

**FUNCTIONAL TRAINING**

# MEHR ALS NUR FITNESS-TRAINING

Krafttraining oder Konditionstraining? Diese Frage stellt sich jetzt nicht mehr. Functional Training vereint mehrere Trainingsformen. Das bringt die Muskeln zum Wachsen und die Kalorien zum Purzeln.

Text: Oliver Jensen

FOTO: Oliver Jensen

Die Verwunderung war groß, manche machten sich sogar lustig. Vor der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 im eigenen Land ließ der damalige Bundestrainer Jürgen Klinsmann seine Spieler merkwürdig aussehende Übungen absolvieren. Michael Ballack, Lukas Podolski & Co. mussten plötzlich im Entengang mit einem Gummiband um die Beine über den Platz watscheln. Dahinter steckte das Prinzip des Functional Trainings. In freien Bewegungen lassen sich komplexe Muskelgruppen trainieren. So werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelketten gestärkt. Ob die DFB-Elf aufgrund dieses Trainings ein überragendes Turnier spielte und so ganz Deutschland entzückte, lässt sich rückblickend nicht beurteilen. Sicher ist aber, dass seitdem Functional

Training in aller Munde ist. „Diese Trainingsvariante gibt es bereits seit vielen Jahren. Aber erst seit Jürgen Klinsmann und Joachim Löw beschäftigen sich deutsche Medien und Sportler damit“, sagt Tanja Albat. Die 35-Jährige leitet bei sportspaß Angebote im Functional Training. „Der Begriff steht für funktionelle Leibesübungen. Kraft, Koordination, Schnellkraft, Schnelligkeit und Körperstabilität werden gleichermaßen trainiert.“ Für den Körper bringt das ganz neue Herausforderungen mit sich. Und genau darum geht es auch. Wenn jemand jahrelang das gleiche Workout absolviert, ob nun Kraft- oder Konditionstraining, hat sich der Körper irgendwann daran gewöhnt. Die logische Folge: Der Fortschritt stagniert. Spätestens dann ist es an der Zeit, neue Reizpunkte zu setzen.

## NUR BEDINGT FÜR ANFÄNGER GEEIGNET

Functional Training ist nicht für Menschen geeignet, die sich schon lange nicht mehr sportlich betätigt haben. Hier wären sie schnell überfordert. Der Frustrfaktor und auch das Verletzungsrisiko wären zu groß. Functional Training ist aber optimal als Ergänzung zu ihrem eigentlichen Sport geeignet. Wenn Sie sonst beispielsweise immer Fußball spielen oder Gerätefitness betreiben, können Sie hier ihre vernachlässigten Rumpfmuskeln trainieren oder ihre Körperkoordination optimieren. Nicht zuletzt eignet sich das Training auch zum Abnehmen. Je mehr Muskeln arbeiten, desto mehr Kalorien werden auch verbrannt. 350 bis 700 in einer Stunde sind möglich. Der gleichzeitig stattfindende Muskelaufbau erhöht den Grundumsatz.

Unsere Berufsfachschule ist  
BAföG-**anerkannt!**

# BERUFS- FACHSCHULE für Fitness- ManagerInnen

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

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



sportspass-Trainerin  
Tanja Albat in Aktion

## FUNCTIONAL TRAINING – DIE MODULE

Functional Training besteht aus verschiedenen Modulen. Bei den meisten Angeboten von sportspass sind diese ausgeglichen.

- Propriozeptives Training (Gleichgewichtstraining)
- Sprungkrafttraining (Training der Muskulatur)
- Tiefenmuskeltraining (Training zur Reaktions- und Stabilisationsverbesserung)
- Koordination zur Leistungssteigerung (Zusammenspiele

*der Muskeln und des Gleichgewichts)*

- Arbeiten in Muskelketten
- Alltagsrelevantes Training
- Lokale und globale Stabilisation (Training der tieflegenden und oberflächlichen Muskulatur sowie deren Zusammenspiel)
- Körperwahrnehmung
- Fazientraining (Training des Bindegewebes, das flexibler und anpassender wird)
- Intervalltraining (Training mit ständig abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen)

Zur Erklärung: Der Grundsatz ist die Energiemenge, die der Körper jeden Tag im Ruhezustand hätte. Je höher dieser liegt, desto mehr kann man ohne Gewichtszunahme essen. „Mit Functional Training lassen sich also gut mehrere Ziele auf einmal erreichen“, so Tanja.

## KOMPLEXE BEWEGUNGSABLÄUFE

Männer haben unnötigerweise Angst, sie müssten Choreographien wie bei der Aerobic machen, aber das stimmt nicht“, stellt Tanja Albat klar. Jede Einheit beginnt mit einem kurzen Aufwärmen. Die Gelenke sind zu mobilisieren, der Kreislauf zu stabilisieren und das Herz in Wallung zu bringen. Dann beginnt das eigentliche Training. Aus altbekannten Übungen werden komplexe Bewegungsabläufe gemacht. Ein gutes Beispiel sind die Kniebeugen. Tanja lässt sie in ihren Kursen auf einer gerollten Matte absolvieren. „Wegen der labilen Unterlage wird nicht nur die Beinmuskulatur, sondern auch das Gleichgewicht trainiert“, erklärt die Trainerin. Auch die Arme kommen nicht zu kurz. Beherrscht der Teilnehmer die Kniebeugen, bekommt er noch zwei Kurzhanteln in die Hände gedrückt. So lassen sich auch der Bizeps und der Trizeps trainieren. „Das Tolle am Functional Training ist, dass es unendlich viele Übungen gibt und niemals Langeweile aufkommt.“ Sogar aus Alltagsbewegungen lassen sich intensive Übungen machen. Ohne Hilfe der Arme aus einem Stuhl aufzustehen, möglicherweise mit Gewichten in der Hand, bringt die Beinmuskulatur ordentlich zum Brennen. Selbstverständlich lässt sich der Schwierigkeitsgrad jederzeit erhöhen. Nicht nur mit schwereren Gewichten, sondern auch mit kleinen Veränderungen. „Mit einem zur Seite



gedrehten Kopf oder geschlossenen Augen steigt der Anspruch beim Aufstehen vom Stuhl“, so Tanja.

Nach 50 schweißtreibenden Minuten ist die Trainingseinheit, die meist aus sechs Übungen mit mehreren Sätzen besteht, zu Ende. „Gerade für Einsteiger ist das die richtige Dauer. Ansonsten würden manche Teilnehmer frustriert aufgeben.“ Tanja verspricht: Jeder Teilnehmer wird nach dem knappen Stündlein kaputt sein. Vorausgesetzt, man geht an seine Leistungsgrenze. Aber dafür wird die sympathische Trainerin ohnehin sorgen. „Es ist nicht schlimm, wenn Teilnehmer unterschiedlich trainiert sind. Jede Übung wird individuell angepasst.“ Wer zweimal die Woche trainiert, oder ergänzend zu einem anderen Sport zumindest einmal, bringt seinen Körper mit Functional Training also richtig in Form.



**ZUR PERSON:**  
**TANJA ALBAT (35)**

Tanja Albat möchte Freude an der Bewegung vermitteln. Die Physiotherapeutin und Referentin beim Verband für Turnen und Freizeit (VFT) ist seit fünf Jahren Trainerin bei sportspaß. Zu ihren Bereichen

zählen unter anderem Cardio-fitness, Pilates, Yoga, Functional Training und Fit Fight. Letzteres führt sie auf ihre Wurzeln im Kampfsport zurück. Ihre Trainer-tätigkeit übt sie mit voller Leidenschaft aus. Sowohl die Gruppenarbeit als auch der Einzelunterricht bereiten ihr Freude. „Die Menschen sollen Vertrauen in ihren eigenen Körper haben und spüren, was sich durch das Training verändert“, sagt sie. Privat entspannt sie gerne gemeinsam mit ihrem Ehemann. Ihre Hobbys sind Urlaube in Spanien machen und Biografien lesen. Aber auch im Privatleben wird der Sport nie vernachlässigt. Für ihre eigene Fitness geht sie laufen, macht Yoga oder besucht bei sportspaß die Kurse ihrer Kollegen.



Hamburg macht  
fit, gesund  
und schön!



**MEDvitalis**

Das Trendmagazin für Wellness, Gesundheit & Fitness in Hamburg!

[www.medivitalis-online.de](http://www.medivitalis-online.de)



# LIEBER AUS DEM HAHN?



Irgendwie ist es in den vergangenen Jahren schon fast selbstverständlich geworden. Wir kaufen unser Trinkwasser bei Aldi oder Lidl in Plastikflaschen und schleppen es mühsam nach Hause oder bestellen im Restaurant Mineralwasser, das aus dem Süden Italiens bis zu uns gekarrt wurde. Und das, obwohl Trinkwasser aus der Leitung das am besten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland ist.

Wasser ist weltweit ein riesiges Geschäft, es ist für uns so unverzichtbar wie die Luft zum Atmen. Wasser ist in vielen Ländern so rar und kostbar, dass wegen der Wassernutzungsrechte Kriege oder Bürgerkriege entstehen könnten. In vielen Ballungsgebieten der Dritten Welt ist sauberes Trinkwasser besonders für arme Menschen ein extrem kostbares Gut, das sie sehr teuer literweise aus dem Tankwagen kaufen müssen. Wenn die Menschen in diesen Ländern an die Wasserleitungen angeschlossen sind, machen häufig weltweit operierende Konzerne mit ihnen ein Riesengeschäft. Wer die Monopolstellung bei der Wasserversorgung besitzt, kann die Preise diktieren. Auch mit unserem Wasser, das wir in Flaschen kaufen, laufen die Geschäfte hervorragend. Allein in Plastikflaschen werden weltweit pro Jahr 100 Milliarden Liter Wasser abgefüllt und teuer verkauft.

## UNSER TRINKWASSER IN HAMBURG

In Hamburg haben wir eigentlich eine sehr gute Situation. Unser Trinkwasser wird ständig hervorragend kontrolliert und stammt überwiegend aus Grundwasser, das relativ wenig Stoffe enthält, die herausgefiltert werden müssten. Und die drohende Privatisierung der Wasserversorgung, die der Senat im Jahr 2003 beschlossen hatte, konnte durch massive Bürgerproteste abgewendet werden. Seit 2006 gibt es ein Gesetz in Hamburg „Zur Sicherstellung der Wasserversorgung in öffentlicher Hand“. Wegen dieses Gesetzes dürften auch die jüngsten Bemühungen der EU-Kommission, die Wasserversorgung im Bereich der EU zu privatisieren, in Hamburg erst einmal scheitern. Allerdings sind aber auch in Hamburg durch das Gesetz Beteiligungen von privaten Geldgebern an den Wasserwerken nicht ausgeschlossen. Diese Beteiligungen haben meistens ähnliche Konsequenzen wie die Übernahme der Wasserversorgung durch Privatunternehmen. Das Wasser wird teuer und in die Netze, die Förderung sowie die Aufbereitung wird möglichst wenig investiert, damit die Rendite stimmt.

## VORSICHTSHALBER WASSER IN FLASCHEN KAUFEN?

Sollten wir wegen der vielen alarmierenden Meldungen, dass unsere Flüsse und Seen durch Pestizide, Dünger, In-

dustrieabwässer, Hormone, Keime, Antibiotika, Schwermetalle und viele andere krankmachende Stoffen gefährdet ist, doch unser Trinkwasser in der Plastikflasche kaufen? Besser nicht, denn für die Trinkwasserversorgung wird nicht das teilweise stark belastete Oberflächenwasser genutzt. Das Grundwasser aus Tiefbrunnen garantiert derzeit eine hohe Qualität. Auch Uran, das in einigen Städten und Mineralwässern nachgewiesen wurde, findet sich im Hamburger Trinkwasser nicht.

## GESCHICKTES MARKETING LÄSST DIE EUROS SPRUDELN

Sind Sie auch „Opfer“ von erfolgreichen Marketingstrategien der Hersteller, die Leitungswasser – deklariert als „Tafelwasser“ – sehr teuer verkaufen, und tragen das Leitungswasser auch noch mühsam nach Hause? „Bonaqua“ beispielsweise wird von Coca Cola aus normalem Leitungswasser erzeugt und zu einem exorbitant hohen Preis als „Tafelwasser“ verkauft. Auch die anderen Tafelwasser sowie die meisten Limonaden oder Colas werden mit normalem Leitungswasser produziert. Ob Sie bei McDonalds oder einem anderen Schnellrestaurant Wasser bestellen – Sie bekommen meistens das mit Kohlensäure versetzte Leitungswasser. Natürlich auch dann, wenn andere Restaurants das Wasser nicht in Flaschen servieren.

## MINERALWASSER BESSER ALS LEITUNGSWASSER?

Sie trinken immer „Natürliches Mineralwasser“ in Flaschen, das klingt ja schon gut und muss wohl auch teuer sein? Aber ist unser Leitungswasser denn wirklich schlechter als die vielen Mineralwasserhersteller uns Glauben machen wollen? Eher nicht, denn die Zumindestens unseres Leitungswassers wird nicht nur streng kontrolliert, sondern es unterliegt für die meisten Schadstoffe eher strengeren Vorschriften als Mineralwasser. Das Leitungswasser kommt zum größten Teil auch aus tiefem Grundwasser. Und die Mineralien, die im Mineralwasser enthalten sind? Der Mineraliengehalt wird von den Herstellern freiwillig kontrolliert, eine gesetzliche Mindestmenge von Mineralien im Wasser gibt es nicht. Viele Mineralwasser aus Flaschen enthalten weniger Mineralien als unser Leitungswasser. Gerade wenn das Leitungswasser relativ kalkhaltig ist, enthält es auch viele Mineralien, besonders die für uns wichtigen: Magnesium und Kalzi-

um. Und Uran, das in den vergangenen Jahren in einigen Leitungswasserproben gefunden wurde, ist im Hamburger Wasser nicht enthalten.

## LEITUNGSWASSER GUT FÜR DIE UMWELT

Wenn Sie Leitungswasser trinken, tun Sie auch etwas für die Umwelt. Die Herstellung der Flaschen und der Transport des Flaschenwassers belasten unnötigerweise extrem unsere Umwelt. In Deutschland wird jährlich die riesige Menge von circa 530.000 Tonnen Kunststoff-Getränkeverpackungen produziert. Allein in der kleinen Schweiz werden jährlich über eine Milliarde PET-Getränkeflaschen verkauft! Und ob denn das Plastik der Flaschen nicht doch schädliche Stoffe in das Wasser freisetzt, ist zumindest unstritten.

## UNSER WASSER IN GEFAHR?

Aber ist das Leitungswasser bei uns auch auf Dauer in hervorragender Qualität vorhanden? Experten warnen schon lange davor, dass wir zu viel Grundwasser fördern, aus dem wegen der Verschmutzung der Oberflächenwasser das meiste Trinkwasser stammt. Laut Europäischer Wasseragentur ist das Grundwasser unter 60 Prozent der Städte in Europa bereits übernutzt. Selbst das wasserreiche Hamburg muss einen großen Teil seines Trinkwassers aus der Lüneburger Heide holen. Ungefähr 14,5 Millionen Kubikmeter pro Jahr fördern die Hamburger im Norden der Lüneburger Heide. Eine so große Menge, die im Hamburger Umland nicht nur Naturschützer sondern auch Landespolitiker der etablierten Parteien befürchten lassen, dass langfristig deshalb Flüsse weniger Wasser führen und Bäche und Feuchtgebiete teilweise trocken fallen könnten. Über ein Abkommen zwischen Niedersachsen und Hamburg, wie viel Wasser Hamburg fördern darf und welche Ausgleichsmaßnahmen Hamburg bezahlen soll, wird schon seit einigen Jahren erfolgreich verhandelt.

## VORSICHT BEI BLEIROHREN

Vorsichtig sollten Sie beim Trinkwasser allerdings sein, wenn Ihre Wasserleitungen im Haus relativ alt sind und noch aus Blei bestehen könnten. Da Blei ein toxisches Schwermetall ist und sich im Laufe der Zeit in den Knochen ablagert, ist es besonders für Schwangere und Kleinkinder gefährlich.

Wenn Sie  
Leitungswasser  
trinken, tun Sie  
auch etwas für die  
Umwelt.

# „UNSCHLAGBAR GÜNSTIG“



**Ist Hamburger Trinkwasser wirklich so gut wie sein Ruf? Und wie günstig ist es im Vergleich zum Wasser aus dem Supermarkt? Diese und weitere Fragen hat uns Dr. Jörg Grossmann von HAMBURG WASSER gerne beantwortet.**

## ➤ Woher kommt unser Hamburger Trinkwasser eigentlich genau?

Unser Hamburger Trinkwasser wird ausschließlich aus Grundwasser gewonnen. Es wird über bis zu 430 Meter tiefe Brunnen gefördert und anschließend in 17 Wasserwerken zu bestem Trinkwasser aufbereitet. Dafür sind nur wenige Maßnahmen notwendig, weil das von HAMBURG WASSER geförderte Grundwasser von erstklassiger Güte ist. Lediglich die natürlichen Inhaltsstoffe Eisen, Mangan und Kohlensäure werden herausgefiltert, Flaschenwasser ist übrigens auch „nur“ Grundwasser.

## ➤ Es heißt, unser Trinkwasser soll sogar gesünder sein als Wasser aus dem Supermarkt. Stimmt das wirklich?

Wasser ist immer gesund, egal, ob aus dem Supermarkt oder aus dem Hahn. Verbraucher, die Trinkwasser aus dem Hahn trinken, haben aber die Gewissheit, dass das Wasser jederzeit den strengen Anforderungen der Deutschen Trinkwasserverordnung entspricht. Mit täglichen Kontrollen im Bereich der Trinkwasserbrunnen, in den Wasserwerken und im Rohrnetz stellt HAMBURG WASSER sicher, dass die hohe Qualität des Hamburger Trinkwassers jederzeit eingehalten wird. Wenn es mal Wasser aus der Flasche sein soll, empfehle ich aus hygienischen Gründen Glasflaschen und Wasser mit Kohlensäure, möglichst kühl und dunkel gelagert.

## ➤ Trage ich nicht zur regionalen Wasserknappheit bei, wenn ich Leitungswasser trinke?

In Norddeutschland wird das Grundwasser durch die Niederschläge kontinuierlich erneuert. Von diesem sich erneuernden Grundwasserdargebot bereitet HAMBURG WASSER nur einen Bruchteil zu Trinkwasser auf. Wasserknappheit existiert bei uns nicht. Zudem ist der Wasserbedarf in der Region Hamburg in den letzten 30 Jahren stark gesunken. Hamburger Bürger verbrauchen derzeit durchschnittlich nur noch 108 Liter Trinkwasser pro Person und Tag. Das ist ein sehr guter Wert. Der kleinste Teil davon wird tatsächlich getrunken.

## ➤ Was kostet mich Wasser aus dem Hahn im Vergleich zu dem aus dem Supermarkt?

Trinkwasser aus dem Hahn ist unschlagbar günstig: Die Versorgung mit einem Kubikmeter Trinkwasser kostet lediglich 3,81 Euro. Und darin sind die Schmutzwassergebühren bereits enthalten. Mit einem Kubikmeter (1000 Liter) kann man 5000 Gläser Wasser trinken. Ein Liter Trinkwasser aus dem Hahn kostet also weniger als einen halben Cent.

## ➤ Wie kann ich überprüfen, ob Blei im Trinkwasser enthalten ist?

Das von HAMBURG WASSER gelieferte Trinkwasser enthält kein Blei. Durch Bleileitungen in der Hausinstallation kann aber Blei ins Trinkwasser gelangen. Wer sichergehen möchte, dass in seinem Haus keine bleihaltigen Leitungen verbaut sind, kann bei HAMBURG WASSER eine Trinkwasseranalyse beauftragen. Für Haushalte, in denen Schwangere oder Säuglinge bis ein Lebensjahr wohnen, ist dieser Service kostenlos. Für alle anderen kostet er 29,75 Euro.

## ➤ Setzt HAMBURG WASSER Chlor bei der Trinkwasserproduktion ein?

In den überwiegenden Fällen ist das nicht nötig. Nur im Pumpwerk Rothenburgsort nutzen wir in sehr geringen Mengen Chlor. Lange Transportwege erfordern es dort, das Wasser prophylaktisch damit zu behandeln, um eine keimfreie Wasserqualität sicherzustellen. Aufgrund der äußerst geringen Konzentration ist das aber geschmacklich nicht wahrnehmbar oder gar gesundheitsbeeinträchtigend.

**PFLEGE**

# IHRE ZÄHNE – HALTEN SIE EIN LEBEN LANG?



Vor allem süße und saure Nahrungsmittel sind schädlich für die Zähne

FOTO: istockphoto (1)

Auch die Steinzeitmenschen hatten angeblich schon Karies. Aber sie starben häufig sehr früh. Unsere Zähne sollten bei der deutlich gestiegenen Lebenserwartung ungefähr 70 Jahre möglichst fehlerfrei durchhalten. Dabei müssen sie im Laufe der vielen Jahre insgesamt 20 bis 30 Tonnen verschiedenster Lebensmittel zerbeißen und zermahlen. Und wir tun fast alles, um ihnen das Leben schwer zu machen und um den Zahnärzten ihr hohes Einkommen dauerhaft zu sichern.

Text: Jürgen Hering

## **WAS UNSEREN ZÄHNEN BESONDERS SCHADET**

Die Kombination von Säurem und Süßen in vielen Produkten, die wir täglich trinken oder essen. Coca Cola hat einen ähnlichen Säuregrad wie Essig und ist – wie die anderen Limonaden – gleichzeitig stark gesüßt. Viele Produkte wie Marmeladen oder Bonbons enthalten Zitronensäure in relativ hohen Konzentrationen. Und nicht nur Zitrusfrüchte, sondern auch beispielsweise Apfelsaft und andere Fruchtsäfte, greifen mit den darin enthaltenen Säuren den Zahnschmelz an. Der PH-Wert des Speichels sinkt nach dem



Der rechtzeitige und regelmäßige Besuch beim Zahnarzt erspart Schmerzen und häufig auch hohe Behandlungskosten

Verzehr dieser stark säurehaltigen Produkte für lange Zeit auf ein niedriges Niveau, der Zahnschmelz wird weich und die Säuren lösen wichtige Mineralstoffe aus den Zähnen. Und der Zucker in den Getränken und Nahrungsmitteln bildet die perfekte Nahrungsquelle für schädliche Bakterien im Mundraum. Diese Bakterien verursachen nicht nur Karies, sondern auch Zahnfleischentzündungen und Parodontitis, die mit zunehmendem Alter häufigste Ursache für Zahnausfall.

Parodontitis ist auch noch zusätzlich für uns gefährlich, da sich die dafür verantwortlichen Bakterien, ohne dass wir dies bemerken, im Körper

verteilen können und zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle führen. Wenn Sie auch noch rauchen oder viel Alkohol trinken, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Ihr Immunsystem der Mundhöhle extrem geschädigt wird und Parodontitis versteckt, aber unaufhaltsam, zu extremem Zahnverlust führen könnte. Auch Bulimie schädigt durch das häufige Erbrechen der ständig im Mund wirkenden Magensäure die Zähne. Und wenn Sie durch den Stress am Tage

in der Nacht mit den Zähnen knirschen, nutzen sich auch dadurch Ihre Zähne viel schneller ab.

Aber auch das Zähneputzen kann



die Zähne massiv schädigen, wenn die Zahnpflichtechnik und die Zahnpasta nicht stimmen. Denn wer zu fest und mit zu harten Zahnbürsten die Zähne und das Zahnfleisch bearbeitet, fördert den Abbau der harten Zahnschmelzsubstanz und schädigt durch das Schrubben das Zahnfleisch. Auch die Zahnpasta kann durch eine zu hohe Zahl von Putzkörpern, deren Anzahl und deren sich daraus ergebende Schmirgelwirkung durch den RDA-Wert bestimmt wird, zu einem Abbau von Zahnschmelzsubstanz beitragen. Dieser RDA-Wert sollte nach der Meinung der Bundeszahnärztekammer nicht über 80 liegen und nicht unter 30, damit die Reinigungswirkung noch ausreichend ist. Den RDA-Wert finden Sie auf den meisten Verpackungen der Zahnpasten.

## UND WAS KÖNNEN SIE TUN, DAMIT IHRE ZÄHNE EIN LEBEN LANG HALTEN?

➔ Die guten Vorsätze zum Jahresanfang in die Tat umsetzen und das Rauchen aufgeben sowie Alkoholkonsum nur selten trinken.

➔ Zuckerhaltige Getränke oder Nahrungsmittel möglichst meiden oder nur bei den Hauptmahlzeiten zu sich nehmen. Trinken Sie lieber Mineralwasser, Tee oder Milch. Nach den Hauptmahlzeiten immer die Zähne putzen. Aber, wenn die Getränke oder das Essen Säure enthalten, immer erst mindestens 30 Minuten warten, damit sich der weich gewordene Zahnschmelz wieder regenerieren kann und die Borsten der Zahnbürsten nicht für zusätzlichen Abrieb sorgen können!

➔ Verwenden Sie Zahnpasten mit einem möglichst niedrigen RDA-Wert. Gut sind meistens die mit „sensitive“ bezeichneten oder Kinderzahncremes.

➔ Die richtige Putztechnik einsetzen. Mit leicht rüttelnden Bewegungen und im 45 Grad Winkel sowie nur mitmäßigem Druck putzen. Sowohl die Handzahnbürsten als auch die elektrischen Zahnbürsten immer regelmäßig austauschen und zwischendurch auf Beschädigungen prüfen.

➔ Täglich mit Zahnseide die Zahnzwischenräume säubern.

➔ Unterwegs, wenn Sie die Zähne nicht putzen können, helfen bedingt Zahnpflegekaugummi. Die können zwar nicht das Zähneputzen ersetzen, fördern aber den Speichelfluss und hemmen dadurch teilweise das Wachstum der Bakterien.

➔ Wenn Sie häufiger Appetit auf Süßes haben, dann verwenden Sie lieber Produkte, die Zuckeraustauschstoffe enthalten. Am besten natürliche wie Xylit oder Stevia.

➔ Ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt mit gründlicher Entfernung des Zahnbelags ist deutlich besser und langfristig kostengünstiger als so lange zu warten, bis es weh tut.



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



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

# RUNTER MIT DEM WINTERSPECK

Nach Weihnachten und Silvester ist der Blick auf die Waage kein Vergnügen. Auch Krankenkassen helfen dabei, die überschüssigen Pfunde wieder loszuwerden. sportspass stellt einige „Abnehmprogramme“ vor.



Übergewicht kann  
der Auslöser für viele  
Krankheiten sein

Der Ernährungsbericht 2012 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist alarmierend. 60 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen sind danach übergewichtig. Noch schlimmer ist es bei den Senioren: Hier haben 74 Prozent der Herren und 63 Prozent der Damen zu viel auf den Rippen. Manche Menschen können nichts dafür. Die genetische Veranlagung, Krankheiten wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder sogar die Einnahme von Medikamenten können das Körpergewicht steigen lassen. Die meisten Übergewichtigen sind jedoch Opfer ihrer ungesunden Lebensweise. Bei fettreicher Ernährung und Bewegungsmangel darf sich niemand wundern, wenn die Waage einige Kilos zu viel anzeigt. Vor allem bei jungen Menschen gilt ein schlanker Körper als Schönheitssymbol. Wer auf dem Singlemarkt beste Chancen haben möchte, achtet auf seinen Körper. Später lässt das nach. Die Längsschnittstudie hat bereits im Jahre 2007 bewiesen, dass besonders neu verheiratete Männer und Frauen rasch an Gewicht zulegen. Die mögliche Erklärung: Die Ehe reduziert den Anreiz, schlank zu bleiben.

Dabei gäbe es viele Gründe für eine gesunde Lebensweise. Übergewicht und besonders Fettleibigkeit sind der Auslöser zahlreicher Krankheiten. Dazu zählen Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen und Gelenksbeschwerden. Auch das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt.

Günter Neubauer vom Institut für Gesundheitsökonomik hat errechnet, dass Übergewichtige Mehrkosten von rund 30 Milliarden Euro pro Jahr verursachen. Nahezu jede



gesetzliche Krankenversicherung bietet ihren Versicherungsnehmern „Abnehmprogramme“ an. Ernährungsberatungen, Bewegungskurse und Beitragserstattungen zählen zu den typischen Leistungen. Die Krankenkassen zahlen das gerne. Denn ein schlanker Mensch ist (meist) gesünder. Den Beitrag für die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder einem Fitnessstudio dürfen die Krankenkassen aber nicht übernehmen.

### DAK-GESUNDHEIT

Die DAK macht ihren Versicherten das Online-Coaching Angebot „Eat-Mail“, das zur dauerhaften Veränderung des Essverhaltens führen soll und das vom „Move on“ online Fitnessangebot begleitet wird. Die Versicherten können die Präventionskurse „Essen Sie sich fit“ besuchen, die helfen sollen, gesund zu essen und Übergewicht zu vermeiden.

Internet: [www.dak.de/](http://www.dak.de/), Tel: 040 23960

### AOK RHEINLAND/HAMBURG

Die AOK bietet das Programm „Abnehmen mit Genuss“. Ein Expertenteam aus Ernährungsberatern, Psychologen und Sportwissenschaftlern betreut AOK-Mitglieder kostenlos bis zu zwölf Monate lang per Telefon, Post oder Mail. Schritt für Schritt soll bei der Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens geholfen werden. Der Abnehmwillige erhält eine Ess-Analyse, ein Trainingshandbuch, ein Ernährungstagebuch, eine Fettpunkt-Tabelle und einen Bewegungsplaner. Ab März 2013 gibt es dieses Programm auch online. Darüber hinaus bietet die AOK viele kostenlose Kurse im Bereich Bewegung und Ernährung. Kinder können an einem Kochkurs teilnehmen.

Internet: [www.aok.de/rheinland-hamburg/index.php](http://www.aok.de/rheinland-hamburg/index.php), Tel: 0800 0 326 324



### DIE TECHNIKER KRANKENKASSE

Die TK bietet ihren Mitgliedern den Kurs zum Ernährungstraining „Gewicht im Griff“. Unterstützung gibt es zudem durch den per Mail erreichbaren TK-Ernährungscoach. Zudem hat die TK unterschiedliche Angebote rund um das Thema Bewegung im Programm. Neben den Kursen können TK-Versicherte weitere Anregungen durch den TK-FitnessCoach, TK MotivationsCoach und TK-WalkingCoach erhalten. Darüber hinaus erhalten die Versicherten Informationsmaterial wie die TK-Broschüre „Bewegung“ und das TK-Infopaket „Motivation“, bestehend aus einer Broschüre, einem Trainingsbuch und einer DVD.

Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de), Tel: 0800-285 85 85

### BARMER GEK

Zu den Bereichen Bewegung und Ernährung gibt es Internet-Ange-

bote. Für Versicherte der BARMER GEK steht hier beispielsweise im geschützten Online-Bereich das BARMER GEK Fitness-Programm zur Verfügung. Rat von Experten erhalten Sie auch im Forum „Gesund abnehmen“.

Internet: [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de), Tel: 0800 45 40 150

### IKK CLASSIC

Jeder Versicherte verfügt über ein persönliches Gesundheitskonto, auf dem jährlich 150 Euro gutgeschrieben werden und die im Laufe des Jahres für gesundheitsfördernde Aktivitäten genutzt werden können, zum Beispiel für ein Ernährungsseminar. Bis zu zwei Kursteilnahmen sind pro Jahr möglich. Das Geld vom Gesundheitskonto kann auch für den IKK-Online-Diätcoach genutzt werden.

Internet: [www.ikk-classic.de/](http://www.ikk-classic.de/), Tel: 0800 455 1111

# „KLASSISCHE DIÄTEN SIND ZUM SCHEITERN VERURTEILT“



**sportspaß-Gerätetrainerin Stephanie Türk sagt uns, wovon der Erfolg einer Diät abhängt.**

➔ **Frau Türk, was sind die häufigsten Fehler beim Abnehmen?**

Türk: Leider sind viele Abnehmwillige zu ungeduldig und zu streng mit sich selbst. Unrealistische Ziele sowie nicht typgerechte Diätformen führen häufig zu Frustration und Misserfolg. Die klassischen Diäten sind meist schon von ihrem Ansatz her, nämlich in zwei bis drei Wochen zum Erfolg zu führen, zum Scheitern verurteilt. Viele der Abnehmwilligen fallen schnell in ihr altes Verhaltensmuster zurück, da die gewählte Diät zu weit von den eigenen Essgewohnheiten entfernt und zu rigide in ihren Vorgaben ist. Sie lässt sich

nicht langfristig in den Alltag integrieren. Zudem haben die meisten Diäten starre Vorgaben: Frühstück, Mittag, Abendessen und vielleicht noch die eine oder andere Zwischenmahlzeit. Es wird nicht berücksichtigt, was tatsächlich die persönliche Hauptmahlzeit am Tag ist. Vielleicht ist das Frühstück im Diätplan die Basis des Tages, ich bekomme jedoch vor 10 Uhr früh keinen Happen runter. Dafür gibt es laut Diätplan abends nur eine Kleinigkeit, obwohl das die einzige Zeit am Tag wäre, in der ich mein Essen ohne Eile genießen kann. Solche individuellen Bedürfnisse bleiben oft unberücksichtigt. So wird nichts sehnlicher herbei gewünscht als der letzte Tag der quälenden Diät und das alte Essverhalten.

➔ **Viele Menschen können auf Fast-Food oder Süßigkeiten nicht verzichten. Darf man während einer Diät sündigen?**

Türk: Nicht bei jeder Mahlzeit müssen die Kalorien haargenau abgezählt sein. Bereits innerhalb eines Tages gibt es Chancen, kleinere Sünden wieder auszubügeln. Bin ich abends zum Essen verabredet, fällt dafür das Mittagessen eben kleiner aus. Falls ich mittags noch nichts von der Abendverabredung weiß, geht die Welt auch nicht unter, sofern gleich in Wochenein-

heiten kalkuliert wird. Geht ein Tag also mal richtig daneben, habe ich immer noch sechs Tage, an denen ich mich zurückhalten kann. Variiert man die tägliche Kalorienzufuhr, hat dies zudem den Vorteil, dass der Stoffwechsel weiterhin gefordert wird und sich nicht so schnell auf Sparflamme einpendelt. Das wäre nach einiger Zeit bei einer konstanten Kalorieneinschränkung nämlich der Fall. Das soll natürlich kein direkter Aufruf zum ständigen Schlemmen sein. (lacht)

➔ **Wie wichtig ist es, während einer Diät Sport zu treiben?**

Türk: Den Löwenanteil einer erfolgreichen Gewichtsreduktion bildet immer noch die Reduzierung der täglichen Kalorienzufuhr. Nur wer täglich mehr Kalorien verbraucht als er tatsächlich zu sich nimmt, kann Gewicht reduzieren. Es bleibt eher die Ausnahme, ohne eine Ernährungsumstellung und nur mit Sport zum Wunschgewicht zu gelangen. Trotzdem ist es wichtig, sportlich aktiv zu sein, denn die beim Sport verbrannten Kalorien helfen, um abzunehmen oder um das Gewicht zu halten. Außerdem kann die sportliche Aktivität den durch eine energiereduzierte Ernährung vorgeprogrammieren Muskelabbau verlangsamen.



# DIE FACEBOOK-FALLE

**Was gibt's Neues bei Facebook? Für viele von uns ist das soziale Netzwerk fester Bestandteil des Alltags geworden. Doch es lauern Tücken – viele Daten sind öffentlich sichtbar und können zu Jobverlust, Beziehungskrisen, ungeplanten Partys oder Einbrüchen führen.**

## **DIE DATEN-KRAKE**

Für viele Menschen, gerade in der jüngeren Generation, gehört Facebook zum Alltag einfach dazu. Facebook-Nachrichten ersetzen E-Mails, tägliche Status-Updates sind ganz selbstverständlich. Auf der Pinnwand sammelt sich allerhand Alltägliches, Lustiges, Banales oder Langweiliges: Bilder vom leckeren Essen im Restaurant, Schnappschüsse am Strand

von Ibiza, eine Info über eine bestandene Prüfung oder lustige Katzen-Videos. Kaum jemand, der nicht Mitglied ist – Social Networking ist zur Normalität geworden. Statt Handynummern werden auf Partys Facebook-Namen ausgetauscht. Facebook ersetzt nicht das echte soziale Leben, aber es ist ein Teil davon geworden. Und das gilt nicht mehr nur für die ganz Jungen in unserer Gesellschaft.



Achten Sie darauf,  
wer Ihre privaten  
Posts sehen kann

Das ist eine ganz normale Entwicklung, die an sich nicht verteuelt werden muss. Allerdings gibt es zahlreiche Datenschützer, die das Social Network kritisieren. Persönliche Daten werden verkauft, jede Nachricht, egal ob gelöscht oder nicht, wird archiviert. Wer sich seine Facebook-Archive zuschicken lässt, bekommt tausende von Seiten mit Nutzungs-Protokollen. Genauer als jedes Tagebuch. Big Brother – Mark Zuckerberg – is watching you. Wer dennoch nicht auf Facebook verzichten will, sollte einige Dinge beachten. Denn eine Facebook-Party ist fast noch harmlos – durch kleine Fehler sind schon Beziehungen zerbrochen, Wohnungen ausgeraubt und Arbeitnehmer entlassen worden.

## GEDANKENLOSE POSTINGS UND IHRE FOLGEN

In Bochum entließ ein Unternehmer seinen Auszubildenden, weil dieser auf Facebook seinen Arbeitgeber als „Menschenschin-

der und Ausbeuter“ bezeichnet hatte. Das Landesarbeitsgericht gab dem Unternehmer recht. Der Azubi wird sich in Zukunft wohl genauer überlegen, wer seine Statusmeldungen sehen kann. Oft vergisst man, dass nicht nur die besten Freunde, sondern auch die eigenen Eltern und der Arbeitgeber das peinliche Foto von der letzten Party oder den Läster-Beitrag sehen können. Wenn man sich beispielsweise krankgemeldet hat, dann aber ein Foto vom Konzertbesuch veröffentlicht, kann das Ärger geben.

Ein anderes Beispiel: Eine Studie aus den USA unter ehemaligen Einbrechern hat ergeben, dass 80 Prozent davon überzeugt sind, dass soziale Netzwerke heutzutage von Kriminellen genutzt werden, um herauszufinden, wann sie am besten einbrechen können. Na klar, hier werden die Infos auf dem Silbertablett geliefert: Schon im Voraus wird angekündigt, dass

es in einer Woche endlich in den Urlaub geht. Am Tag vor der Abreise wird ein Bild vom Kofferpacken gepostet, am Flughafen wird nochmal allen Facebook-Freunden mitgeteilt, dass es nun gleich losgeht. Paradiesische Voraussetzungen für Einbrecher. Auch im Privatleben kann Facebook zu Krisen führen. Ein Drittel der 5.000 Scheidungen, die 2011 bei der britischen Agentur Divorce-Online eingereicht wurden, erwähnten unter anderem Facebook als Scheidungsgrund. Mal ist es der falsche Beziehungsstatus, mal eine Affäre, die durch Facebook enthüllt wird – das soziale Netzwerk birgt jede Menge Konfliktpotential.

Generell gilt also: Erst denken, dann posten. Laden Sie nur Fotos hoch, die Sie auch Ihrer Mutter zeigen würden. Und wenn Sie doch mal Ihren Frust bei den Facebook-Freunden abladen wollen, dann stellen Sie sicher, dass die Sichtbarkeit des Beitrags so eingeschränkt ist, dass niemand mitlesen kann, den es nichts angeht.



Sind Urlaubsgrüße  
bei Facebook eine  
potentielle Einladung  
für Einbrecher?

## ANLEITUNG ZUM SICHEREN FACEBOOK-SURFEN:

### PRIVATSPHÄRE-EINSTELLUNGEN

Die Privatsphäre-Einstellungen können Sie bearbeiten, indem Sie ganz oben rechts auf den Pfeil neben „Startseite“ klicken und „Privatsphäre-Einstellungen“ auswählen. Hier befinden sich die wichtigsten Grundeinstellungen.

- Als erstes wählen Sie die Standard-Einstellung für die **Sichtbarkeit Ihrer Beiträge** aus. Wenn Sie manuell nichts mehr verändern, bleibt es dann dabei. Unser Tipp: „Freunde“ auswählen, oder gleich unter „Benutzerdefiniert“ beispielsweise die geschäftlichen Kontakte ausschließen, wenn Sie das Netzwerk ausschließlich privat nutzen möchten. Klicken Sie auf keinen Fall „Öffentlich“ an!
- Aktivieren Sie den Punkt **„Beschränke das Publikum für ältere Beiträge“**. So wird vermieden, dass alte Posts von Ihnen öffentlich zugänglich sind.
- Aktivieren Sie unter **„Chronik und Markierungen“** die Einstellung, dass jede Markierung erst von Ihnen bestätigt werden muss. So behalten Sie die volle Kontrolle.
- Der Punkt **„Blockierte Personen und Anwendungen“** verdient besondere Aufmerksamkeit. Wer beispielsweise keine Einladungen mehr zu Facebook-Spielen und anderen Anwendungen bekommen möchte, kann diese blockieren. Auch können einzelne Nutzer aus Ihrer Freundesliste gespeichert werden, die nur Postings von Ihnen sehen, die Sie als „öffentlich“ markieren.

### AKTIVITÄTEN NACHTRÄGLICH BEARBEITEN

Sie haben einen Beitrag in Ihrer Chronik, der nachträglich deaktiviert werden soll? Dann klicken Sie auf der eigenen Chronik auf „Aktivitätenprotokoll“ (rechts neben dem eigenen Profilbild). Hier können Sie die Beiträge mit einem Klick auf den kleinen Kreis ganz rechts aus der eigenen Chronik löschen.

Auch wenn man beispielsweise einen Eintrag von sich selbst auf der Chronik eines Freundes löschen will, ist das möglich: Einfach die Chronik des Freundes aufrufen und mit der Maus über den Text fahren. Es erscheint ein kleines Icon, ein x, mit dem man den Beitrag dann wieder löschen kann.

### SICHTBARKEIT VON PERSÖNLICHEN INFORMATIONEN

Wenn Sie nicht wollen, dass jeder sehen kann, wo Sie zur Schule gegangen sind und gearbeitet haben, mit wem Sie liiert sind und wann Ihr Geburtstag ist, dann klicken Sie auf Ihrer eigenen Chronik auf „Informationen bearbeiten“ rechts neben dem Profilbild. Dort können Sie bei allen Infos auswählen, wer diese sehen kann. Unser Tipp: Überall „Freunde“ auswählen. Ebenso sollten Sie Ihre „Gefällt mir“-Angaben und Abonnements in der Sichtbarkeit einschränken – einfach auf der Chronik den entsprechenden Kasten anklicken und über den Punkt „Bearbeiten“ alle Infos nur für Freunde zugänglich machen.

### AUSMISTEN UND KONTROLLIEREN

**UNSER TIPP:** Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um Ihre Freundesliste auszumisten. Niemand hat wirklich 400 Freunde. Sortieren Sie all jene aus, die Sie im realen Leben nicht kennen und die es nichts angeht, was Sie posten.

Zudem gibt es die praktische Option, Ihr Profil aus Sicht eines Fremden oder einer bestimmten Person anzeigen zu lassen. Auf Ihrer eigenen Chronik rechts neben dem Profilbild gibt es ein kleines Zahnrad mit einem Pfeil. Klicken Sie darauf und wählen Sie den Punkt **„Anzeigen aus der Sicht von...“**. Wenn Sie dann keinen Namen eingeben, sehen Sie Ihre Chronik so, wie jemand, der nicht mit Ihnen befreundet ist. Oder Sie schauen aus Sicht Ihres Chefs, ob noch verhängliche Fotos oder Beiträge sichtbar sind.



# HAMBURGER EVENT-HIGHLIGHTS

Text: Anna Brüning

Im ersten Halbjahr locken in Hamburg und Umgebung wieder viele schöne Veranstaltungen – einige davon sind auch für den schmalen Geldbeutel geeignet oder sogar ganz umsonst. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen einige Highlights vor.

Tim Neuhaus singt  
beim Hanse Song  
Festival in Stade



## MÄRKTE/FESTIVALS/ STRASSENFESTE

### ➔ HANSE SONG FESTIVAL

Zwölf Künstler an vier Orten, wundervolle Texte und stimmungsvolle Atmosphäre – das ist das Hanse Song Festival. In Stade kommen zum zweiten Mal talentierte Künstler zusammen, um Sie mit Musik zu beglücken. Mit dabei sind unter anderem Cäthe und Tim Neuhaus.

Sa., 9.3., ab 17 h, div. Locations in Stade (ca. 1 Stunde mit der S-Bahn), Eintritt: 35 €, W: [hansesongfestival.de](http://hansesongfestival.de)

### ➔ BESONDERSSCHÖN: DESIGNGENUSS – FORM- SCHÖN UND FUNKTIONAL

Sie surfen online gern auf DaWan-

da und etsy? Statt im schwedischen Möbelhaus kaufen Sie lieber in kleinen Manufakturen? Dann sind Sie auf der „besondersschön“-Messe genau richtig. Rund 70 Aussteller präsentieren frisches Design mit Innovationskraft und dem „Oh, wie schön!“-Effekt.

So., 24.3., 10-18 h, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 (Barmbek), Eintritt: 4 €, W: [besonders-hamburg.de/besondersschoen](http://besonders-hamburg.de/besondersschoen)

### ➔ MUSIC FOR FREE (AHRENSBURG)

Die beste Alternative zum klassischen Tanz in den Mai! In der Ahrensburger Innenstadt gibt es von 20 bis 24 Uhr in verschiedenen Geschäften und Gaststätten unterschiedliche Musikangebote von Rock/Pop bis zu Boogie

Woogie – und das alles völlig kostenlos.

Di., 30.4., 20-24 h, Ahrensburger Innenstadt, Eintritt frei, W: [ahrensburger-stadforum.de](http://ahrensburger-stadforum.de)

### ➔ ELBJAZZ FESTIVAL

Nicht nur für Jazz-Liebhaber! Am letzten Mai-Wochenende wird wieder ein musikalischer Bogen gespannt: Vom clubtauglichen Act bis zum klassischen Jazzer ist alles dabei. Sehr spannend sind unter anderem die Franzosen von „Caravan Palace“, die mit ihrem Elektro-Swing(!) neue musikalische Wege gehen.

Fr./Sa., 24./25.5., diverse Orte am Hafen, u.a. Blohm & Voss Werftgelände, Hafencity und Hansahafen, Eintritt: 75 € (für beide Tage), W: [elbjazz.de](http://elbjazz.de)

### ➔ INTERNATIONALES KURZFILMFESTIVAL

Hier kommen Filmfans voll auf ihre Kosten: Über 300 Kurzfilme aus mehr als 40 Ländern erwarten das Publikum beim 29. Internationalen KurzFilmFestival, diverse Filme treten in Wettbewerben gegeneinander an. Egal ob im Kinosaal oder Open Air – bei diesem Festival gibt es kurze, aber ganz große Filmkunst zu sehen!

Di., 4.6.-Mo., 10.6., diverse Uhrzeiten und Orte, Eintritt: ab 6 €, W: [festival.shortfilm.com](http://festival.shortfilm.com)

## AUSSTELLUNGEN

### ➔ ALBERTO GIACOMETTI. BEGEGNUNGEN

Mit dieser umfassenden Ausstellung widmet sich das Bucerius Kunst Forum erstmals Giacomettis Portraitleistung. Der Schweizer Bildhauer, Maler und Grafiker lebte hauptsächlich in Paris. Einerseits werden seine faszinierenden, anonymen Portraits und schlanken Skulpturen gezeigt, andererseits die Portraits des illustren Pariser Freundeskreises. Mit dabei: Jean-Paul Sartre und Simone de Beauvoir.

Sa., 26.1.-Mo., 20.5., 11-19 h, donnerstags bis 21 h, Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2 (Neustadt), Eintritt: 8 €, erm. und montags 5 €, W: buceriuskunstforum.de

### ➔ LANGE NACHT DER MUSEEN

Mehr als 50 Hamburger Museen und Ausstellungshäuser machen

wieder die Nacht zum Tag. Vom Altonaer bis zum Zoologischen Museum gibt es viel zu entdecken: Begehbare Modelle, Film, Tanz und Mitmach-Kunst.

Sa., 13.4., 18-2 h, Diverse Museen, Ausstellungen, Ateliers, etc., Eintritt 12 €, erm. 8 €, W: langenachtmuseen-hamburg.de

### ➔ IGS – INTERNATIONALE GARTENSCHAU

In 80 Gärten um die Welt – mit diesem Motto schickt die Gartenschau zahlreiche Besucher durch verschiedene Kulturen und Klimazonen. Mit Spiel- und Sportangeboten, Gastronomie, Kunst- und Mitmach-Aktionen, Blumenhallenschauen und verschiedenen Märkten wird die Gartenschau für die ganze Familie interessant.

Fr., 26.4.-So., 13.10., 9 h bis Einbruch der Dunkelheit, Am Inselfark 1 (Wilhelmsburg), Eintritt: 21 € (Tageskarte), erm. 17 €, W: igs-hamburg.de

## KONZERTE

### ➔ KONZERTABENDE

Normalerweise ist die Arbeit von Studenten an Hochschulen für Außenstehende nicht allzu spannend – ganz anders an der Hochschule für Musik und Theater. Egal ob das Konzert der Flötenklasse von Prof. Hans-Udo Heinzmann (27.2.), das Gitarren-Konzertexamen von Stefan Rother (17.3.) oder die Bachelorprüfung auf der Blockflöte von Yu Ching Chao (20.6.) – zahlreiche Veranstaltungen beweisen, dass die Studenten an der HMT Potenzial für die ganz großen Bühnen haben.

Alle Termine unter W: hfmt-hamburg.de

### ➔ STUDIO BRAUN PRÄSENTIERT: FRAKTUS

Erinnern Sie sich an die erfolgreiche Band aus den 80ern, die als Begründer der Technomusik gilt? Nein? Kein Wunder, denn es gab

schnurstracks<sup>®</sup> Kletterparks

10% Rabatt für sportspaß-Mitglieder  
Saisonstart am 23. März 2013\*

## Kick im Park

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

Bogenschießen, Axtwerfen, GPS-Touren,  
Seifenkistenbau, Grillbuffet am Lagerfeuer  
und Outdoor-Events nach Maß.

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

\* Für Gruppen ab  
15 Personen öffnen  
wir individuell jederzeit!

Wir.Leben.Abenteuer.



Tolle Musik und eine einmalige Kulisse erwarten uns bei ELB-JAZZ Festival

sie gar nicht. Das humoristische Trio Studio Braun erfand die Band und machte einen Film draus: „Fraktus – Das letzte Kapitel der Musikgeschichte“ ist eine Persiflage auf das Genre. Nun gehen Fraktus a.k.a. Studio Braun auf Tour.

So., 17.2.; Di., 19.2., 20 h, Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen), Eintritt: 21 €, W: fraktus.de

### ➔ **TONBANDGERÄT**

Die Newcomer haben bereits den New Music Award 2012 gewonnen – absolut verdient! Im Radio dudelt ihr Hit „Irgendwie Anders“ bereits seit Wochen, auf dem Konzert können sie beweisen, dass sie kein One-Hit-Wonder sind.

Fr., 8.3., 20 h, Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66 (St. Pauli), Eintritt: 16,10 €, W: musikvornband.de

### ➔ **30 JAHRE 1982-2012: 2. GROSSES HAMBURG JAZZ MEETING**

Zu Gunsten der SOS Kinderdörfer gibt es hier gute Laune auf die Ohren. Unter anderem dabei: Jo Bohnsack, der „Sunnyboy“ und Boogie-Woogie-Pianist von Sylt, so-

wie Christoph Buhse, der bereits mit Annett Louisan Musik gemacht hat und seit 2006 auch solo überzeugt.

Fr., 22.3., 20 h, Helms-Museum, Museumsplatz 2 (Harburg), Eintritt ab 18 €, W: u.a. christophbuhse.de

### ➔ **MAX PROSA**

Als der junge Berliner Anfang 2012 sein erstes Album veröffentlichte, nannten ihn manche Medien den neuen Bob Dylan. 1990 geboren, Wuschelkopf, Abi mit 17 – das ist er, unser „deutscher Dylan“. Es gibt viele Jungs mit Gitarren. Aber wenige, die so gut sind, wie er.

Sa., 18.5., 19 h, Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66 (St. Pauli), Eintritt: 19,10 €, W: maxprosa.de

## **THEATER/LESUNGEN**

### ➔ **HAM.LIT LANGE NACHT JUNGER DEUTSCHSPRACHIGER LITERATUR UND MUSIK**

Der literarische Frühling ist da! 15 Autoren lesen parallel auf drei Bühnen preisgekrönte und preis-

verdächtige Literatur. Der Abend bietet einen Einblick in die junge Literaturszene und einen Ausblick auf ihre wichtigsten Vertreter im kommenden Jahr. Zwischen den Lesungen und danach gibt es jeweils ein Konzert.

Do., 7.2., 19 h, Uebel & Gefährlich / Terrace Hill, Feldstraße 66 (St. Pauli), Eintritt: 18,40 €, erm. 14 €, W: www.hamlit.de

### ➔ **TALKING HEADS**

Die Texte des Engländers Alan Bennett behandeln mit feinsinnigem Humor die Eigenarten unserer Nachbarn am Golfstrom. Susan, Graham, Doris, Irene und Lesley sind „very special“, genauso gehen sie auch mit ihren kleinen Lebenskatastrophen um. Oscar Wilde kommentierte die Bennett-Texte mit den Worten: „Zum Glück ist Denken nicht ansteckend, jedenfalls nicht in England.“

Fr.-So., 15.-17.2., 20.15 h (nur am 17.2. um 19 h), Lichthof Theater, Mendelssohnstraße 15B (Bahrenfeld), Eintritt: 15 €, erm. 10 €, W: lichthof-theater.berg, Eintritt: ab 16 €, ermäßigt 12 €, W: hamburgertheaterfestival.de

### ➔ **SO WAS VON DA**

St. Pauli ist nicht mehr das, was es mal war. Schicke Luxus-Lofts ersetzen charmante Altbauwohnungen, auch die Clubszene leidet. Tino Hanekamp, Mitbegründer der Szene- und Konzertlocation Uebel & Gefährlich, machte das 2011 in seinem Debütroman „So was von da“ zum Thema. Und dieser kommt nun auf die Bühne. Ein rasantes Stück Heimatgeschichte.

Do., 7.2., Fr., 15.2., Fr., 22.2., So., 3.3., 20 h (am 3.3. um 18 h), Schauspielhaus, Kirchallee 39 (St. Georg), Karten ab 9,50 €, W: schauspielhaus.de / tinohanekamp.de / 1000robota.com

### ➔ **DIE GANZEN WAHRHEITEN**

Einsam, frustriert und wütend – den





Erleben Sie  
den Musical-  
Nachwuchs

Mitdreißigern in diesem Stück geht es nicht gut. Hier wird alles hörbar, sogar die Gedanken. Der Theaterabend spielt mit Humor, Ironie und Sprachtempo, manche Szenen sind herrlich politisch unkorrekt und böse – die Gedanken sind schließlich frei. Ein Abend zwischen Ernst und Satire, bei dem sich jeder ab und zu wiederfindet und der das beruhigende Gefühl vermittelt: Es geht uns doch allen so.

Do.-Sa., 7.-9.2., 21.-23.3., 20 h, Monsun Theater, Friedensallee 20 (Ottensen),  
Eintritt: 16 € (AK), 13,50 € (erm. AK), W: [monsuntheater.de](http://monsuntheater.de) 12,80 € (VVK), W: [monsuntheater.de](http://monsuntheater.de)

## MONDAY NIGHT PERFORMANCES

Die Stage School bringt immer wieder große Talente hervor, unter anderem waren Anna Loos und Ralf Bauer an der Musicalschule. Schon während der Ausbildung haben die Schüler Gelegenheit, öffentlich aufzutreten und dem Publikum zu beweisen, dass sie das Zeug für die ganz große Bühne haben.

Mo., 25.2., 4.3., 25.3., 20 h, Altonaer Theater, Museumstraße 17 (Altona), nur am 25.3.: Hamburger Kammerspiele, Hartungstraße 9-11 (Eimsbüttel), Eintritt: ab 10,40 €, W: [stageschool.de](http://stageschool.de)

## ROGER WILLEMSSEN LEGT AUF

Der Publizist und Moderator ist bekennender Musikliebhaber. Seine Leidenschaft gibt er gern weiter: Im Rolf-Liebermann-Studio des NDR lernt er bei einer Hörfunk-Aufzeichnung mit Publikum seine Lieblingsplatten auf und kommentiert auf so unterhaltsame Art und Weise, dass

man auch Altbekanntes ganz neu entdeckt.

Di., 19.3., 20 h, NDR, Rolf-Liebermann-Studio, Oberstr. 120 (Harvestehude), Eintritt: 14 €, W: [roger-willemsen.de](http://roger-willemsen.de)

## DIE GRÖNHOLM-METHODE

Vier Bewerber auf eine leitende Managerposition in einem internationalen Konzern warten auf das alles entscheidende Gespräch. Doch ohne ihr Wissen hat das Auswahlverfahren längst begonnen... Es ist das Spiel um die Macht, bei dem die Kandidaten gnadenlos gegeneinander ausgespielt und ausgehört werden. Das älteste Amateurtheater der Stadt wirft einen Blick in die finstere Maschinerie der Wirtschaft und deckt die Absurdität des Systems auf.

Do.-So., 21.-24.3., 19.30 h (nur am 24.3. um 18 h), Theater an der Marschnerstraße, Marschnerstraße 46 (Barmbek-Süd), Eintritt: 6-11 €, W: [thalia-hamburg.de](http://thalia-hamburg.de)

10% Rabatt für  
sportspab-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 | 040/4 1908-246 | [arens@vtf-hamburg.de](mailto:arens@vtf-hamburg.de) | [www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)



**SERIE: HINTER  
DEN KULISSEN –  
TEIL 3**

# SPAß AUF REZEPT

**Seit November feiern junge und ältere sportspaß-Mitglieder gemeinsam jeden ersten Samstag im Monat im Café Schöne Aussichten mit toller Live-Musik und den besten Chart-Hits der letzten Jahre. Was auf den ersten Blick so locker aussieht, bedarf hinter den Kulissen einer aufwendigen Planung.**

Text: Kai Hoffmann

Uns Hamburgern wird ja häufig nachgesagt, wir wären kühl und schwer in Party-Stimmung zu bringen. Einer wie René Meusel liebt genau diese Herausforderung. Er verabreicht „Spaß auf Rezept“, so nennt er es jedenfalls selbst. „Es gibt keinen schöneren Beruf, als zu sehen, wie man andere Menschen dazu bringen kann, Spaß zu haben und aus sich herauszukommen“, schwärmt er über sein Berufsfeld. René ist gelernter Veranstaltungskaufmann und arbeitet seit vielen Jahren bei der hey+hoffmann media group, die für sportspaß das Programmheft, die Homepage und alle Werbemittel organisiert. Neuestes Projekt der gemeinsamen Zusammenarbeit ist die „sportspaß Dance-Party“, die jeden ersten Samstag im Monat

im wunderschönen Café Schöne Aussichten nahe dem Dammtor Bahnhof stattfindet. Hier kommt René Meusel ins Spiel. Seine Aufgabe ist es, in Abstimmung mit dem sportspaß Team das Programm und den reibungslosen Ablauf vor Ort zu organisieren. „Die Planungen beginnen mit persönlichen Gesprächen – zum Beispiel muss geklärt werden, ob wir eine Live-Band organisieren wollen, welcher DJ auflegt und ob es Sonderaktionen wie im vergangenen Jahr mit einer Live-Performance des Circus Roncalli oder mit einem Sänger im Zelt auf der Terrasse geben soll“, erklärt René. Die sportspaß-Mitglieder waren von den Auftritten der Bands begeistert. „Im Dezember hatten wir die Hamburger Soul-Jungs von Die Herren Simple,

im Januar die aus dem SAT1-Frühstücksfernsehen bekannten Rockhouse Brothers.“ Die Band spielt immer zwischen 20.30 und 22 Uhr, danach übernimmt dann der DJ und sorgt für Partystimmung pur mit den besten Chart-Hits der letzten Jahre – für Jung und Alt ist gleichermaßen gesorgt.

Zusammen mit Jan Christopf Kohlhoff, dem Betriebsleiter des Café Schöne Aussichten, sorgt René Meusel dann dafür, dass vor Ort die Technik stimmt und alle Möbel so stehen, dass ein gemütliches Flair herrscht. „Wir können im Café Schöne Aussichten ja sogar draußen auf der Terrasse feiern, das ist gerade im Sommer fast einmalig in Hamburg“, schwärmt René. Hier hat man sogar einen tollen Ausblick



Eventmanager René Meusel: „Mein Job ist die gute Laune“



Jeden 1. Samstag im Monat  
feiert sportspaß im Café  
Schöne Aussichten

auf den Park Pflanzen un  
Blomen.

Direkt bevor die Party  
beginnt, gibt es meistens  
noch einen Soundcheck  
der Band und eine  
kurze Einweisung an das  
Personal, dann geht es  
auch schon los. „Wäh-  
rend einer Party kann  
viel schiefgehen, da ist  
man dann richtig unter

Strom. Da man meistens schon den ganzen Tag auf  
den Beinen war, ist das schon anstrengend.“ Normale  
Arbeitszeiten kennt ein Event-Organisator wie René  
Meusel eher nicht. Er arbeitet am Tag und in der Nacht.  
„Das ist in meinem Job aber normal, beschweren  
möchte ich mich nicht. Es macht mir einfach viel Spaß.“

Der 30-Jährige ist auch neben den vielen Partys ein  
wahrer Tausendsassa. Schon als Jugendlicher arbeitete  
er als Tänzer und Choreograph für Shows und Platten-  
firmen. Später coachte er junge, bekannte Bands wie  
Queensberry. Unter dem Künstlernamen Swift macht  
er sogar eigene Musik, die er selbst als „Future Pop“  
bezeichnet. Nach ersten EPs und Videoclips arbeitet er  
gerade an seinem ersten eigenen Swift-Album. „Viele  
fragen mich, wie ich all das schaffe – den Job und dann  
noch meine Arbeit als Musiker und Choreograph. Aber  
ich brauche das. Langeweile ist Gift für mich.“ Viele  
jüngere Partyfans kennen den gebürtigen Hessen auch  
als Gesicht der UNISCENE-Partys, die jede Woche in  
Clubs wie dem Moondoo oder dem HALO stattfinden.  
Das Studentenmagazin UNISCENE wird ebenfalls von  
der hey+hoffmann media group herausgegeben. Auch  
hier ist René der Eventleiter.

Für die kommenden sportspaß Dance-Partys im Café  
Schöne Aussichten hat er noch viel vor. „Wir sind mit  
tollen Live-Bands im Gespräch, und wenn es wieder  
langsam wärmer wird, wird auch wieder verstärkt  
draußen auf der Terrasse gefeiert.“ Stolz ist er darauf,  
dass bei den Partys im Schöne Aussichten junge und  
ältere Gäste gemeinsam ausgelassen feiern. „Das ist  
für die Hamburger Partyszene sehr selten.“ Wer also  
Lust auf tolle Partystimmung hat, der sollte jeden ersten  
Samstag im Monat ab 20 Uhr einmal im Café Schöne  
Aussichten vorbeischaun. Aber Vorsicht: es herrscht  
Ansteckungsgefahr!

Europas größter Indoor  
Schnee- & Freizeitpark

# STEILER IST GEILER!

ERLEBE DIE  
STIG(EIL)STE  
ABFAHRT IM  
NORDEN MIT  
BIS ZU 31%  
GEFÄLLE!



ALL  
INCLUSIVE  
AB  
**25,€**<sub>p.P.</sub>  
Skipiste + Material +  
Buffet + Getränke

  
alpincenter.com  
HAMBURG-WITTENBURG



WITTENBURG • direkt an der A24  
Nur 45 Minuten von Hamburg

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



# APP-SOLUT GENIAL!

Unterwegs schnell mal gucken, wann der nächste Pilates-Kurs ist oder im Bus die Bilder der letzten sportspaß-Party anschauen – dank der neuen sportspaß-App ist das kein Problem mehr. Einfach auf dem Smartphone installieren, schon haben Sie alle Infos immer in der Hand- oder Hosentasche dabei. Superpraktisch und natürlich kostenlos!

Eines der Highlights der App ist die integrierte Kartenfunktion, mit der man sich einen Überblick über die Angebote in der Nähe verschaffen kann. Vielleicht finden Sie sogar einen neuen Lieblingsportkurs direkt um die Ecke, den Sie bisher noch gar nicht kannten?! Und selbst wenn in der U-Bahn mal wieder die Internetverbindung abbricht, macht das nichts. Über die integrierte Offline-Funktion können alle Inhalte sogar ohne Mobilfunkempfang betrachtet werden.

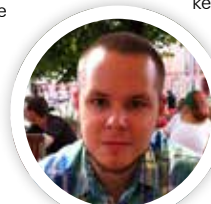
## MEHR ALS SPORTANGEBOTE

Natürlich kann die App aber noch mehr als nur

Kurse anzeigen. Sie können Fotos der letzten sportspaß-Events und -Reisen durchblättern, per E-Mail teilen oder direkt auf dem Smartphone abspeichern. Zudem gibt es alles, was sportspaß sonst für Sie bereithält: aktuelle Kursänderungen, Öffnungszeiten, Telefonnummern und Adressen der Center, Preise und Infos zu den Trainerausbildungen. Aber keine Angst: Trotz all dieser Infos ist die App übersichtlich und intuitiv. Selbst Smartphone-Anfänger finden sich hier sofort zurecht! Die App gibt es für iPhone-Besitzer (ab iOS 5.1), auch für Android-Nutzer gibt es eine Version.

## ALLE INFOS AUCH OHNE INTERNET VERFÜGBAR

Für die übersichtliche App ist vor allem Sascha Held (24) von Appenetic verantwortlich. Fast allein entwickelte er in kurzer Zeit das Mini-Programm im Auftrag der Allzeit Media Consult GmbH, die für die Umsetzung der App verantwortlich ist. „Die größte Herausforderung war für mich die Realisierung der offline-Verfügbarkeit aller Inhalte“, so Sascha



**Sascha Held (24):** Fast allein entwickelte er innerhalb kurzer Zeit die neue sportspaß-App

Held. Doch auch das ist ihm gelungen. Der App-Spezialist, der in Kelkheim in der Nähe von Frankfurt am Main lebt und arbeitet, ist übrigens ebenfalls sportlich unterwegs: „Wenn es zeitlich möglich ist, genieße ich die freien Stunden und den schönen Taunus auf meinem Rennrad.“

Die sportspaß-App erhalten Sie kostenlos sowohl im App Store (iOS), als auch bei Google Play (Android). Einfach in der Suchfunktion „sportspaß“ eingeben, installieren und loslegen!



# 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.



## **SPORTSPAB**

### 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**

Winter	01.02.
Ostern/Frühjahr	04.03. - 15.03.
Pfingsten	02.05. - 10.05.

## **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

<b>SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE</b>	<b>51-56</b>	<b>INLINE-HOCKEY</b>	<b>82</b>
<b>BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE</b>	<b>51</b>	<b>INLINE-SKATEN</b>	<b>83</b>
Badminton	51	<b>OUTDOOR- SPORT</b>	<b>83-84</b>
Basketball	51	Fit-Walking	83
Fußball	51	Laufen	83
Tischtennis	51	Laufstilschulung	84
<b>UDOSPORT</b>	<b>51-52</b>	Nordic Walking / Walking	84
Karate	51	Outdoor-Fitness	84
Selbstverteidigung	51	Yoga Walking	84
Taekwondo	52	<b>REHA-SPORT</b>	<b>84</b>
<b>ERLEBNISSPORT</b>	<b>52</b>	<b>SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST</b>	<b>85-86</b>
<b>FITNESS FÜR MINIS</b>	<b>52-53</b>	Aikido	85
Fitness für Minis 2-4 Jahre	52	Capoeira	85
Fitness für Minis 4-6 Jahre	52-53	Kali	85
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	53	Karate	85
Pampersgymnastik 3-12 Monate	53	Kickboxen	85
<b>INLINE-SKATEN</b>	<b>53-54</b>	Selbstverteidigung für Frauen	85
Familien Inline-Skaten	53-54	Taekwondo	86
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	54	<b>SPECIALS</b>	<b>100</b>
<b>KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE</b>	<b>54</b>	<b>TANZANGEBOTE</b>	<b>86-92</b>
<b>RHÖNRAD TURNEN</b>	<b>54</b>	Ballett	86
<b>SCHWER AKTIV</b>	<b>54</b>	Bauchtanz	86
<b>TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE</b>	<b>54-56</b>	Bollydance	86-87
Bollydance	54-55	Boogie-Woogie	87
Hip Hop	55	Dance 'n Strip	87
Jazz-Dance	55	Dance Work	87
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	55-56	Dirty Dancing	87
Videoclipdance	56	Discofox	87
<b>YOGA FÜR KINDER</b>	<b>56</b>	Hip Hop	88
<b>ZIRKUS/AKROBATIK</b>	<b>56</b>	Jazz-Dance	88
<b>SPORTSPAß ERWACHSENE</b>	<b>62-99</b>	Line-Dance	88
<b>AQUA-WORKOUT</b>	<b>62</b>	Modern-Dance	88
<b>BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE</b>	<b>62-65</b>	Oriental-Dance	88
Badminton	62-63	Salsa-Dance	88
Basketball	63	Salsa-Merengue-Bachata	89
Floorball	63	Samba/Samba-Reggae	89
Hobby-Fußball	64	Standard-Latein	89-91
Sportspiele mit und ohne Ball	64	Step-Tanz/Top-Dance	91
Tischtennis	64	Swing	91
Volleyball	64-65	Tango Argentino	91
<b>BASICANGEBOTE</b>	<b>99</b>	ZUMBA® fitness	91-92
<b>BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG</b>	<b>65-66</b>	Zum-Dance	92
Angebote für Schwangere	65	<b>WELLNESS UND ENTSPANNUNG</b>	<b>93-99</b>
Angebote zur Rückbildung	65-66	Bauch-Yoga	93
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	66, 76	Beckenboden-Training	93
<b>FITNESSANGEBOTE</b>	<b>66-82</b>	Body & Mind Fitness	93
Aerobic	66	BodyART™	93
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	66-69	Feldenkreis®	93
Bodyfit	70-71	Hatha-Yoga	93-94
Cardiofit	71-73	Kundalini-Yoga	94
Cardiostep	73	Mental Balance	95
Energy Dance	73	Modern Style Tai Chi	95
Fit ab 40	73	NJA	95
Fit Fight	74	Pilates	95-97
Fit im besten Alter	74	PNF	97
Fitness	75	Power-Yoga	97
Fitness für Mollige	75	Qi Gong	97
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	76	Stretching und Entspannung	98
Functional Training	76	Tai Chi	98
Krafitfit	76-77	Wellnes Workout	98
Rückenfit	77-78	Zen-Gymnastik	99
Rücken-Spezial	78-79	<b>TOUREN</b>	<b>101-107</b>
Soft-Fitness	79	Fahrradtouren	101-103
Step-Aerobic	79-80	Nordic-Walking/Walking	103-104
Step-Workout	80	Sonstige Events	104-105
Workout	80-82	Wandern	105-107
		<b>WORKSHOPS</b>	<b>60,108-109</b>

# PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11  
Arens, Ruth: 43 27 43 11
- B** Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de  
Bärling, 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  
Benndorf, Rolf: 69 28 48 6  
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47  
Berger, André: 0172 424 041 7  
Bernecker, Stefanie: 439 8727  
Beschnidt, Matthias: 0177 890 50 31  
Billker, Timo: 21 98 56 68  
Bischoff, Jens: 0160 90531751  
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40  
Boy, Jan-Christian: 0170 839 03 82  
Branczyk, Angela: 0176 491 446 33  
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95  
Burkhardt, Johanna: 0176 613 190 61  
Busse, Constantin: 639 402 82
- C** Chikviladze, Maka: 0179 137 43 33  
Kwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** Dalvand, Artefeh: 0172 522 72 74  
David, Alexander: 0157 733 699 23  
David, Chris: 0176 48 61 16 64  
Dellemann, Christoph: 24 59 08  
Derr, Alice: 0176 707 725 83  
Dollhardt, Andreas: 0176 347 775 27  
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
- E** Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00  
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06  
Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23  
Epplee, Andreas: 678 45 91  
Escherich, Anja: 270 48 86
- F** Fehmers, Judith: 0177 917 26 25  
Fleischfreier, Marina: 682 61 34  
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86,  
daniela.fleschhh@aol.com  
Förster, Michael: 491 88 27  
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710  
Fuchs, Marion: 04154 602 62 80  
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Ghassemzadeh, Foad: 0178 480 46 03,  
foad@ghassemzadeh.net  
Glanz, Silvia: 547 233 69  
Gluse, 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  
Gründel, Olaf: 040 753 49 91,  
olafg70@web.de  
Gutowski, Karsten: 66 05 89  
Gutzmann, Stefan: 0178 336 25 00
- H** Haase, Uwe: 0176 481 422 73  
Hagendorf, Gobi: 701 025 95  
Händler, Angela: 279 98 47  
Hahnes, Stefan: 0179 244 30 18  
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274  
Harms, Simone: simoneharms@web.de  
Haubold, Carolin: 630 48 74  
Haubold, Holger: 630 48 74
- Hernandez, Janeth: 726 931 96,  
0151 115 121 82  
Hoang, Khan: 040 69 46 53 25  
Holst, Eckhart: 0173 999 44 28  
Hubert, Andrea: 319 61 96  
Hühn, Andreas: 644 57 76  
Hühn, Tanja: 63 76 32 14  
Hüttel, Stephan: 271 488 13
- I** Imbeck, Ulrich:  
ulrich.imbeck@spamgourmet.com
- J** Jakovlev, Vitali: 0179 234 83 89  
Jepsen, Kim: 0176 481 611 33
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98  
Kammer, Marco: 01525 423 94 64  
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63  
Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de  
Kirschner, Jörn: 604 85 85  
Klitscher, Lars: 73 09 09 13  
Klusmeier, Bernd: 0174 174 05 49  
Kluth, Thomas: 520 39 27  
Krösel, Uwe-Karsten: 558 38 00  
König, Dieter: 735 78 53  
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88,  
stancel@web.de  
Kortmann, Frank: 0174 184 44 11  
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53  
Krause, Claudia: 30 85 24 31  
Kretzmann, Lisset: 0157 789 06 370  
Krieg, Andre: 43 18 22 99  
Krüger, Gabi: 04551 910 97 51  
Krüger, Karin: 645 545 24  
Kühl, Miriam: 0151 14 05 43 60  
Kunsmann, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36  
Längle, Thomas: 69 70 53 32  
Lazreg, Miriam: mila1208@yahoo.de  
Lemmich, Sigrid: 279 47 70  
Levitzyk, Stanislav: 0176 570 553 72  
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** Mabuđu, Nico: 0172 7941315  
Markl, Anne-Marie:  
am.markl\_sportspass@gmx.de  
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94  
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86  
Martens, Maike: 47 66 33  
Martin, Andreas: randyandy.martin@web.de  
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33  
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04  
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24  
Mayer, Ricarda:  
mayer.ricarda@googlemail.com  
Meuss, Andrea: 20 75 14  
Meyer, Nicole: 0172 669 30 93  
Michalke, Uta: utmic@web.de  
Michelly, Frederic: 0177 77 91 564  
Mundl, Christoph: chris@mundlhome.de
- N** 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, Seyyed Hasan: 21 21 15
- O** Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94  
Otto, Dalina: 0174 46 53 598
- P** Perltz, Birgit: 04107 85 10 77  
Podbielski, Dirk: 712 29 30  
Pau, Petra: 0179 526 28 84
- R** Rauh, 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  
Saß, Melanie: 0171 7128 465  
Schacht, Anke: 70 27 254  
Schilling, Kai-Lütje: 0157 76 82 83 28  
Schmidberger, Joachim: 0179 708 94 42  
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  
Schroeder, Helmut: 0151 17 89 47 06  
Schroeder, Wiebke: 65793582  
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179 889 19 04  
Schwampe, 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: 0157 856 805 21  
Silitsh, Anna: 0151 26 96 01 27,  
annasilitsh@gmx.de  
Simatupang, Liberti: 278 602 29  
Singh, Abilasha: 0176 841 521 01  
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de  
Soeken, Dagmar: dax\_soeken@gmx.de  
Speer, Angelika: 339 870 18  
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00  
Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03  
Steinhart, Jörg: 639 774 77  
Thiele, Andreas: 220 97 05  
Thöle, Ralf: 0176 564 677 15  
Torke, Petra: 43 99 523  
Tschache, Markus: 743 91 657
- V** Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92  
Voigt, Carsten: 67 10 37 30  
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  
Wesenberg, Dirk: 0163 411 20 15  
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	Torstien Schiede	😊	6-12 Jahre
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hauke Eggert	😊	1 12-18 Jahre

### Basketball für Kinder und Jugendliche

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

Di	18:00 - 19:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Chris David		1 ab 11 Jahre
Di	19:00 - 20:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Chris David		2 ab 13 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	N.N.	😊	NEU 9-12 Jahre
Mi	16:00 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Wolfgang Wagner	😊	6-8 Jahre
Do	15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nico Mabudu	😊	NEU 5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Christof Dellemann		7-10 Jahre

### Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

Mi	16:30 - 18:00	Hinrichsstr. 35	Halle	Hohenfelde	Dorothea von Oertzen	😊	1 ab 10 Jahre + Erwachsene
----	---------------	-----------------	-------	------------	----------------------	---	----------------------------

## BUDOSPORT

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

### Karate für Kinder und Jugendliche

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

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

### Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

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

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		9-14 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		7-9 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold		10-12 Jahre

### Taekwondo für Kinder und Jugendliche

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

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

### ERLEBNISSPORT

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

Mo	17:00 - 18:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Alice Derr	☺	6-8 Jahre
Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		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-Neumann-Pl. 13	im BfH Altona, Ausg BusBfH	Altona	Gabriela Kruber	☺	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	N.N.	☺	
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	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	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	☺	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh	☺	

#### Fitness für Minis 4 - 6 Jahre

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

Mo	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Haas	☺	
Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich, Lukas Tretau		Ballspiele
Mo	16:00 - 17:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Agata Weitmann	☹	
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		
Mo	18:00 - 19:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Alice Derr	☺	

Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Doris Runge	NEU
Di	16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle i. Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger	☹
Di	16:00 - 17:00	Gensterstr. 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	☺
Mi	17:00 - 18:00	Ritterstraße 44	Halle im Geb.	Eilbek	Hoang Khanh	
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 Neuberger	
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	Katrin Knut, Sophia Koller	☺

### Pampersgymnastik 12 Monate - 2 Jahre

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

Mo	11:00 - 11:50	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	Julia Backhaus	☺

### 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	
Do	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Schodrok	☺
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Backhaus	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Backhaus	

## INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

### Inline-Skaten für Familien

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

So	12:45 - 13:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jaana Röper, Jens Rohweder	1
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	----------------------------	---

So	13:45 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Rohweder, Jaana Röper	2
<b>Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche</b>						
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Svetlana Wehner	4-6 Jahre Spiel+Spaß
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Svetlana Wehner	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	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Danuta Weitmann	☺	Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Mi	09:45 - 12:15	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Danuta Weitmann	☺	Workout 1+2, Cardio Fit 1+2, Rücken Spezial, Qi Gong
Mi	14:00 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Guder	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (2), BBRP (1)
Do	11:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Danuta Weitmann	☺	BBRP, Cardiofit, BodyArt, Rückenfit
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva-Kruse, Swenja Buschmann	☺	Bodyfit (1+2), Bauchtanz(1+2), BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2)
Fr	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺	BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Rückenfit und Entspannung
Sa	14:45 - 17:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (1+2), Step- Aerobic (1+2)
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (2), Workout (2), Inline (1+2)
So	11:30 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut, Sophia Koller	☺	Step-Aerobic (2), Aerobic (2), Workout (1+2), Special

## RHÖNRAD-TURNEN

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

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

## SCHWER AKTIV

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

Do	18:30 - 19:30	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.

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 Bearbeitung, 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
Mi	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Svenja Brodersen	😊	Streetdance 8-12 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	Belinda Bahmann	😊	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmänn, Tina Berg		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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels	😊	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 Silitisch, Wiebke Heinrich		5-7 Jahre

### Videoclipdance für Kinder und Jugendliche

Beim Videoclipdance 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	N.N.	😊	ab 8 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	😊	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		7-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich		ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Silitisch, Wiebke Heinrich		6-9 Jahre

### YOGA FÜR KINDER

Spielerisch werden die Kinder an die Yoga-Haltungen herangeführt. Spaß und Freude am Ausprobieren stehen dabei immer im Mittelpunkt! Yoga hilft Kindern ein gesundes Körpergefühl und ein positives Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Eine Yogastunde für Kinder beinhaltet Momente der Ruhe und Stille ebenso wie Bewegung und Tempo und es gibt immer genügend Freiraum für den kindlichen Bewegungsdrang. Das Kind spürt, dass Yoga seinem Körper und seiner Seele gut tut.

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

### 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.sportpass.de](http://www.sportpass.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. September und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: Jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

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

**Probetraining:** Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter [www.sportpass.de](http://www.sportpass.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



# Ja, ich werde Mitglied bei sportspass e. V.

## ANMELDUNG

Trainer/in:																				
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Angabe nur bei Angeboten in Schullturnhallen und in der Von-Essen-Strasse

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und **im Original** bei sportspass e.V. einreichen **(eine Anmeldung per Fax ist nicht möglich!)**

Mitglieds Nr.:																				
Nachname:																				
Vorname:																				
Geburtsdatum:																				
Straße:																				
Postleitzahl:																				
Telefon:																				
E-Mail:																				
Name Erziehungsberechtigter:																				
<b>Unterschrift des Mitglieds:</b> (falls unter 18 Jahre der Erziehungsberechtigten)																				

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

Bank:																				
Bankleitzahl:																				
Kontoinhaber:																				
Monatlicher Beitrag:																				
Datum:																				

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



# 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-Stylistin Karina Hinz

### FRISCH UND SCHÖN IM FRÜHLING

Der Frühling steht vor der Tür - vorbei ist die graue Zeit! In diesem Workshop dreht sich alles um ein frisches, schönes Make-up auf einer gepflegten Haut. Die Visagistin Karina Hinz erklärt die passende Pflege im Frühling und zeigt euch Schritt für Schritt den Weg zum frischen Tagesmake-up. Danach könnt Ihr Euch mit ihrer Unterstützung selber schminken. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wenn vorhanden, bitte Schminkspiegel und Schminkpinsel mitbringen. Für die Teilnahme gibt es ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

28.02.2013, 18.00-21.00 Uhr, im sportspaß Center Billstedt

### TRAUMFRISUR

Wer träumt nicht von schönen, glänzenden Haaren, lockig oder glatt? Schöne Haare, toll und typgerecht gestylt, darum geht es hier in diesem Workshop. Lernt mit dem Glätteisen, Lockenstab und Co. umzugehen. Ob Flechtfrisuren oder Hochsteckfrisuren für den Alltag - Alles ist möglich und lässt sich mit nur wenigen Handgriffen zaubern. Ebenso erklärt Frisörin und Visagistin Karina Hinz unterschiedliche Stylingprodukte, damit die Frisuren den ganzen Tag halten. Bringt bitte eigene Haarnadeln, Klemmen, Bürsten, Lockeneisen, Glätteisen etc mit. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

14.03.2013, 18.00-21.00 Uhr, im sportspaß Center Billstedt

### PFLEGE FÜR HAUT UND HAAR

Trockenes Haar oder Spliss - das kennt fast jede Frau. Welcher Haartyp bin ich? Was kann ich tun und wie pflege ich meine Haare optimal, ohne dass sie strähmig und schlapp herunterhängen. Erfahre welches Shampoo für Dich das richtige ist und wie Du eine Haarkur aufträgst. All diese Fragen werden in diesem Workshop von der Frisörin und Visagistin Karina Hinz beantwortet. Ebenso gibt es eine Einführung ins Thema Hautpflege und Pflegerituale. Karina Hinz bespricht mit Euch die passende Hautpflege, die ihr nach Eurem persönlichen Hauttest gleich selbst ausprobieren dürft. Für die Teilnahme gibt es ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

16.04.2013, 18.00-21.00 Uhr, 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. Anmelde-schluss ist 1 Woche vor dem Workshoptermin.

### KOSMETIKTREFF FÜR JUNGGEBLIEBENE

Gut aussehen und sich wohl fühlen, das ist für jeden wichtig. Vor allem Senioren wissen genau, was ihnen gut tut. Sie möchten geistig fit und attraktiv bleiben. Wir bieten Ihnen dafür einen Kosmetiktreff an. Unsere professionelle sowie bereits pensionierte Kosmetikerin und Drogistin Birgit Cailloux spricht mit Ihnen über die Bedürfnisse anspruchsvoller Haut, gibt Ihnen Tipps zum altersgerechten Schminken und berät rund ums gute Aussehen.

Für die Teilnahme gibt es ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY  
28.3.2013, 15 - 17 Uhr, im sportspaß Center Billstedt



## ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

Verbindliche Anmeldung über die BUDNI Servicenummer: (040) 80 60 30 30 oder schicke eine E-Mail an [info@budni.de](mailto: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 Teilnahmegebühr möglich ist. Selbstgestellte Ersatzteilnehmer können gerne teilnehmen.

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



Jeden Tag Gutes tun.

## BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

**30,00 €\***  
pro Person

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

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

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



**Wo:** bei Ihnen

**Wann:** wie Sie es wünschen

**Dauer:** ca. 3 Std.

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

Zur Nutzung des 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 Niemerszeien freuen sich auf Sie!

**Wo:** bei Ihnen

**Wann:** wie Sie es wünschen

**Dauer:** ca. 3 Std.

## ERNÄHRUNG

### „RAN AN DIE TÖPFE!“

Lerne die Küchentricks der Koch-Profis kennen!

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

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



### Exklusive Termine

für sportspaß-mitglieder

14.3.2013, 2.4.2013,  
23.5.2013 und 11.6.2013,  
in der Atlas Showküche,  
1. Etage, Schützenstr. 9a  
in Altona, Beginn 18.30 Uhr.

Kosten pro Teilnehmer

**30,00 €\***

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. Zur Zeit wird das Lehrschwimmbecken repariert. Ab Mitte März 2013 sollen die Angebote wieder stattfinden. Der genaue Termin steht im Internet unter „Angebotsausfälle“.

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

## BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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

## Badminton

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

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	1
Mo	17:00 - 18:30	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Clemens Lunau	☹	1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Clemens Lunau	☹	2
Mo	19:00 - 21:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher	☺	1+2
Mo	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	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	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	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase		1
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stefan Hahnes		1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2
Mi	13:15 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.		1+2 NEU ab 6.3.
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 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1 + Technik
Mi	19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede		2
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, Dennis Ruske	☹	1+2
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Nurhan Yavuz	☺	1
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle	☹	1
Do	19:00 - 20:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		1
Do	20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle	Horn	Helge Spies		1

Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dieter König	☹	2
Do	20:30 - 21:45	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		2
Do	20:30 - 21:45	Chrysantherstr. 40	freistehende Halle	Bergerdorf	Werner-M. Lipsow	☺	1
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2 NEU
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hacı Basak	☹	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hacı 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 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Jan-Christian Boy	☺	1+2
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Björn Ehlers	☺	1+2
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹	2
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff	☺	1+2
So	11:00 - 12:00	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 Gomm		2
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kelvin Scott	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Alexander David	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe	☹	2
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	☹	2
Do	19:00 - 20:15	Veermoor 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	Halle im hinteren Teil des Geländes	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	Halle im hinteren Teil des Geländes	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	19:15 - 20:35	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 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	☹️	1
Mo	18:00 - 19:00	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	☺️	1
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	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Lisett Kretzschmann	☹️	1+2
Mi	17:00 - 18:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Andre Berger	☹️	1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Andre Berger	☹️	2
Mi	20:00 - 22:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	N.N.	☺️	1 NEU
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☹️	1
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Andreas Martin	☺️	1+2
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	☺️	1+2 für Frauen
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹️	1+2
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	N.N.	☹️	1+2 NEU
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	☹️	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Dieter Eckstoff	☺️	1+2

### 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	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	Nico Mabudu	☹️	1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu	☹️	1+2
Di	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Stanislav Levitskiy	☺️	1+2
Mi	18:00 - 20:00	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Michael Förster	☺️	2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a. d. Schulhof	St. Pauli	Liberti Simatupang	☹️	1+2
Mi	19:00 - 20:30	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺️	1
Mi	20:30 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺️	2
Do	17:00 - 18:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	☹️	1
Do	18:00 - 19:30	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Constantin Busse	☹️	2
Do	18:30 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri	☺️	1
Do	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri	☺️	2
Fr	17:30 - 19:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Nico Mabudu	☺️	1+2
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	☺️	1+2

### Volleyball

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

Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Stemschanze	Karsten Gutowski	☹️	2
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Geb.	Hohenfelde	Jörg Steinhart	☺️	1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Christian Bartels	☺️	1+2
Mo	20:00 - 21:30	Arnkilstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg	☺️	1
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	Freistehende Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	☹️	1+2 Hallenklingel defekt, Trainer über Handy anrufen
Di	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	☺️	NEU
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	Siengelestr. 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	Oliver Heyfelder		2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Bartosz Sliwinski	😞	2
Mi	17:00 - 18:30	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	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	😊	1+2
Mi	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Petra Torke		2
Mi	20:00 - 21:45	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Cornelia Steinecke	😞	2
Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Wille	😊	1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Timo Billker		1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	😞	1+2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski		2
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg		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	18:00 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Geb.	Winterhude	Thomas Kluth		2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Dirk Wesenberg	😊	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	😊	1
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko		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
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Timo Billker	😊	2
So	16:15 - 17:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Matthias Krause	😞	1
So	17:45 - 19:05	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-Neumann-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-Neumann-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 Rückbildungs-gymnastik

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

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

Mo 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Danijela Hellwinkel	😊
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	Eva Koller	😊
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 (siehe Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme! In der Stunde Aerobic mit dem Zusatz Dance werden die Choreografien auf tänzerische Weise durchgeführt.

Mo 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	1
Mo 18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	1+2 Dance
Mo 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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	Maryam Meratipour	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	N.N.	1+2
Mi 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer	1
Fr 17:00 - 17:50	Paul-Neumann-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	Chaouki 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 Wenzlaff, 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-Neumann-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	Stefanie Backes	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2

Mo 14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	Fredrike 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	Kirsten Fröhlich	😊	1+2
Mo 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye		1+2
Mo 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen		1+2
Mo 17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	😞	2
Mo 17:30 - 18:30	Überstr. 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	Fakhria Najem	😞	1+2
Mo 18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano	😞	2
Mo 18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker		1+2
Mo 19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	😞	1+2
Mo 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	😞	2
Mo 20:00 - 20:50	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Simone Harms	😞	1
Mo 20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	😊	2
Mo 20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog		1+2
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Nelly Flieger		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 Sträver	😞	2
Di 19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Müthel	😞	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	Christina Stender		1+2
Mi 12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Orhan		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 Starker		1
Mi 15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Irene Wendeler		1+2
Mi 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Arzu Sagun		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	Danijela Hellwinkel	☹ 1+2
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	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	Sabine Haun	1+2
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adam Wnorowski	1
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chery 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	N.N.	1+2
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	☹ 1
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Danijela Hellwinkel	1+2
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kim Jepsen	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	Sporthalle	Harburg	Anke Schacht	☹ 1+2
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perlitz	2
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	☹ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Quelin	☹ 1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a. d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	☹ 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	Irene Wendeler	☹ 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 Baluius	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	Bianca Been	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Karola Kalski	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 Taye	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	☹ 1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien	☹ 1+2
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap	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 Chikivladze	☹ 1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Mouslaine	1+2

Fr	19:00 - 20:00	Röhmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	😊	1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich		1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ellen Jansen		1+2
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		2
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß		1
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cherry Rose Pilapil, Toni Sellers		2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klöveborn, Heidi Brüchow		1
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Sabrina Khalifa		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, Dana Hesebeck		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	N.N.		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ina Gravenkamp, Silke Robbers		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen, N.N.		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Corinna Busse		1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Eva Schultz		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, Dörte Kerner		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	Fakhria Najem, Catherine Alphonso		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, N.N.		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 Leviitskiy, Bettina Günther		1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Rollwage, Birgit Roßmaier	☹	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	Chaaouki El Mouslaine, Hatem Hamzi		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	Lena Rosenburg, Tanja Albat		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	Sabrina Zengel, Bentje Jürgens		1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Yvonne Scholzeck		1+2
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens		1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tamas Rabb, 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 Handteln 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	Stefanie Bockes ☺	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	Kirsten Fröhlich	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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G. ☹	1+2
Mo 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic ☹	1+2
Di 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	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	Christina Stender	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel ☺	1+2
Do 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilwarjit Singh	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	Norman G.	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 Akhrechi	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	Dorothea Dummer	1+2
Fr 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	1+2
Fr 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Paula Grabarczyk ☺	1+2
Sa 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	1+2
Sa 12:00 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, N.N.	1+2
Sa 13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, N.N.	1+2
Sa 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa, Kristina Seltz	1+2
Sa 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Hanna Levitskiy ☺	1+2
Sa 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hanna Levitskiy, Stanislav Levitskiy	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 Garing 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	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	😊 1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	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	Daniela Kropp	😊 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	N.N.	😊 1+2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	😊 1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Petra Neunherz	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	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	1+2
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mariola Drobinska	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	Simone Harms	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	Nicole Orhan	😊 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luba Demyd	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Irene Wendeler	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	Sabine Haun	1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme	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	Tamas Rabb		2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kim Jepsen		1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane Dobeleit		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	Irene Wendeler	😞	2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper		1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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., Zehra Kiroc		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, Sonja Jans		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	Sabine Schönwetter, N.N.		2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Grenz, Dana Hesebeck		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, Ina Gravenkamp	😊	1+2
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	😊	1+2 NEU
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen, N.N.	😊	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dörte Kerner, N.N.		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Eva Schultz		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	Dörte Kerner, Claudia Martin-Fillies		2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski, Anne Jiritschka		1+2
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Catherine Alphonso, Fakhria Najem		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 Gørtling Madsen, 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	Chaouki El Mouslaine, Hatem Hamzi		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 Rosenberg		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	Sabrina Khalifa, Tamas Rabb	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	Adam Wnorowski	😊	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	Fakhria Najem		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 Klappdohr		1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski	😞	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	Adam Wnorowski		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	Bianca Been		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, N.N.		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, N.N.		1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier		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	Yvonne Scholzeck, 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	Sporthalle	Harburg	Anke Schacht	😊	
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	😊	

### Fit ab 40

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

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

## Fit Fight

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

Mo 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹️	1
Mo 18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹️	1+2
Mo 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	☹️	1+2
Mo 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☹️	2
Mo 21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan		1+2
Mo 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹️	1+2
Di 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹️	2
Di 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹️	1+2
Di 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski		1+2
Mi 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.		2
Mi 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	☹️	1+2
Mi 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☹️	1
Mi 20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹️	1+2
Mi 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹️	1+2
Mi 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunsmann	☺️	1
Do 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	☺️	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	Betina Herzog	☺️	1+2
Do 19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		1+2
Do 19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Fr 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies		1+2
Fr 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		1+2
Fr 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Janne Würfel	☺️	1+2
Fr 18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹️	2
Sa 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulf Siepelt, Andreas Martin		1
Sa 13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, N.N.	☺️	1+2
Sa 14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Maria Amparo Perles Catalan		2
Sa 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick		1+2
So 15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Hanna Levitskiy		1+2
So 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez, Nicole Rogler		1
So 16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Sabine Schlie		1+2
So 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles		1

## Fit im besten Alter

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

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

## 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	Sengelmanstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf		1+2 +Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Melanie Saß		1+2 +Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver		2
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau		2
Di	18:00 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Geb.	Barmbek-Nord	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 Neuberburg		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 Neuberburg		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	N.N.		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	Johanna Leonie Burkhardt	😊	1+2 +Entspannung
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 Ölscher		2

## Fitness für Mollige

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

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen		
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dörte Schulz		
Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck		
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michaela Ott		
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	Liane Dobeleit		
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	Sabrina Khalifa, Tamas Rabb		

### 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	Danijela Wellwinkel	😊
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, bei dem vor allem nach dem Intervallprinzip trainiert wird. 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 gearbeitet. Bei den 80-minütigen Angeboten werden ebenso Lauftrainings durchgeführt.

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	1 NEU
Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	😊
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	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yvonne Psurek, Izzet Pekdemir	😊
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	😊
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ferhat Öztas	NEU
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Claudia Dobelmann	
Mi	18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a. d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler	😊 1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ferhat Öztas	NEU
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Frank Herbarth	
Do	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	😊
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers	NEU
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	B.Ellen Quedens	NEU
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dörte Kerner, N.N.	
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mustapha Benaddi	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Sabine Schlie	

### Krafftfit

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 Krafftfit Basicangebot (siehe Basicangebote) 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	Hanna Levitskiy, Stanislav 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	Dominique Wallau	
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	Feline Krabe-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	☺
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	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	☺
Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
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	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jessica Neumann	NEU
Di	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☹
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulze	
Di	17:30 - 19:50	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	☹
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	☹
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	
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	Waizstr. 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	N.N.		
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	Nelly Flieger		
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	N.N.		
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	Ricarda Schäfer		
Do	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	☺	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Tartz-Maier	☹	
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Birgit Perlitz		
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Urte Wrage	☺	
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	Nabil Rabhi		
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Angelika Speer		
Fr	17:30 - 19:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Miriam Kuhl	☺	
Fr	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Sylke Welkert	☺	NEU
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rupert Kiddle	☺	NEU
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 Bishop		
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	☺	
Sa	15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dalina Otto, Jennifer Biskupek	☺	
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	☺	
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Petra Hell-McDyer		
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier, Kirsten Fröhlich		
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	Kerstin Böhme	☺	
----	---------------	--------------------	----------------------------	-----------	---------------	---	--

Di	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff
Mi	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa
Mi	10:15 - 11:05	Möllner 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 Prestynska
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	Ricarda Schäfer
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Hauschild, N.N.
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	Kerstin Böhme 😊
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Stier 😊
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michaela Ott
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	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Xenia Terebina NEU
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Sylvia Tartz-Maier
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
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze 😊
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Ludmyla Vasylieva
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	B.Ellen Quedens, Boban Mikulovic 😊

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

Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr 😊	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Möllner 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	Nuriye Dogan	1
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Franziska Wulff	1+2
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	Nuriye Dogan	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	☹️	1+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	Jessica Garfing Madsen		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	Ulrike Raap		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, Witt Phan		2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Mareike Wenzlaff		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Beihmann-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	Cindy Eickhoff, N.N.		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 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	N.N.	😊	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	Claire Resp		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	N.N.		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	Ariane Wegner, Tineke Binder		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	Bentje Jürgens, Sabrina Zengel		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	Adam Wnorowski		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	Daniela Kropp	😊	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 Fahrenbruck	😞	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	Hanna Levitskiy	😊	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 Ihfeldt		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 Klöve Korn		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	Maryam Meratipour		1+2
Mi 11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms		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	Claudia Döbelmann		1+2
Mi 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan		1+2
Mi 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Geb.	Eilbek	Kathleen Kunstmann		1
Mi 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann		2
Mi 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		1+2
Mi 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska		1+2
Do 10:00 - 10:50	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 NEU
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	Tamas Rabb		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	Betina Herzog		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		
Do 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen	😊	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	Dorothea Dummer	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	Claire Rasp	😊 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	Sinja Jans, 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., Zehra Kirac	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, Paola Rentsch	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	Mareike Wenzlaff, Gloria Boateng	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	1+2
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach, Mareike Wenzlaff	1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski, Anne Jiritschka	1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dareen Jost, Jochen Teicke	2
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier, 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, Nicole Rogler	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	20:15 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann	2 NEU
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 nur bis 27.04.
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	2 nur bis 27.04.
So	11:00 - 12:35	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 11:00 - 12:35	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 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1+2	NEU 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

## 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!

Di 18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	
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 Laufttraining 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 langfristiges Ziel bei regelmäßigem Training zu betrachten und ist keine Teilnahmevoraussetzung! Ausrüstung: dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs. Falls vorhanden ein Pulsmessgerät mitbringen.

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

### Laufstilschulung

Dieses Sportangebot bietet die Möglichkeit eines ganzheitlichen 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	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Uta Philipp	das Angebot geht an der Elbe entlang
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	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	Anne-Katrin Scheel, Katrin Knut	

### 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!

Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova	beginnt wieder ab April 2013
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	--------------------------------	------------------------------

### Yoga Walking

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

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

### REHA-SPORT

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

Mo	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	Osteoporose/Endoprothesen-Training
Fr	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Dieter Schwarz, Stefanie Schwarz	☺ 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
Mi	18:00 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Bernd Klusmeier, Vitali Jakovlev	😊 1+2

## Capoeira

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

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

## Kali

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

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

## Karate

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

Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Foad Ghassemzadeh	😊 1+2
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a. d. Hof	Winterhude	Matthias 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	20:30 - 22:00	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 Bärtlting	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 Bärtlting	1+2 +Selbstverteidigung
Fr	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	😊 1+2
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Geb.	Hammerbrook	Sven Schölermann	😊 1+2 bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

## Selbstverteidigung für Frauen

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

Di	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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 Tsaganides	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	Alexandra Pietsch	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	😞 1
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sarah Mohr, 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Milva Verena Fernandes	1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	2

#### Bauchtanz

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

Di	19:30 - 20:20	Möllner 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein	1+2
So	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shammadan Dance Art	1+2

#### Bollywood

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

Di	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	😊 1+2
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alice Kieffer, Adwoa Sara Kröger	😊 1+2

So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rabia von Padberg, Adwoa Sara Kröger	😊	1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger, Rabia von Padberg	😊	2

### Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Paaranz der 50er Jahre. Einführend werden 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, Claudia Krause		2

### Dance ´n Strip

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

Mo	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-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	Alexandra Pietsch		
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	Alexandra Pietsch		
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	😊	
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätisch	😊	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer		
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	Agata Weitmann		

### 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 Ehegoyen		
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ljudmila Vera Pino, Cesar Sanchez	😊	für Singles

### Discofox

Der Paaranz 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	Belinda Bahmann	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	Tina Berg, Agata Weitmann	😊 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 choreografierte 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
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Noa Eloatik	1
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	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau		1
Di	20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Rainer Drews, Petra Rau	☺	1 Salsa NEU ab 05.02.
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 Lounguoui, 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	Denis Cesar Ampuero Villafuerte, N.N.		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, N.N.		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 für Singles
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	Fiorella Hermoza-Schmitz, Giovanni Navarrete		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 Mundt, Sinje Bahnsen		1 für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		2

Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	😊	1
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	😊	1
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl		2 für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		2
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Nicole Gröner, Henry Thedens	😊	1 NEU ab 04.02.
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	😊	2
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		3
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Geb.	Ottensen	Nicole Gröner, Henry Thedens	😊	2 NEU ab 04.02.
Di	18:00 - 19:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		1
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	😊	1 für Singles
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1
Di	19:00 - 20:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Geb.	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		2
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	😊	2 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	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow		1
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow		2
Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining		2
Mi	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Viktor Schleining		3
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow		3
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn		3
Do	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig		1
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig		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, Beatrice Grünzig		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 Böhling, 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, Elke Thoma		1
Fr	21:00 - 22:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck, Elke Thoma		2
Fr	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel		1 für Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow		1
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Michaela Zimmer, Rainer Kohlstruck		4

So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Lezow	😊	2
So	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe		1
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe		2
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Alexander Varekhine		1 für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Alexander Varekhine		2

### 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 Grundschritte 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 Pätsch	😊	1
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 Chores 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		(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	Sporthalle	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-Nevermann-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	Maike Christen		2
So	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-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	Maike Christen	😊	1 für Paare+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	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer	😊	
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	😊	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Neumann	😊	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Camilla Vaillant	😊	
Mo	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	😊	
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard		
Di	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	😊	

Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	☹	
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹	
Mi	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Atefeh Dalvand		
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Sarah Weiß		
Mi	19:25 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bonny Maria Ferrer	☹	
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Atefeh Dalvand		
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui		
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liudmila Vera Pino		
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dilawarjit Singh		
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maren Schultz	☹	
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Sarah Weiß		
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio		NEU
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Anaika Wades Echegoyen		
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹	
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bonny Maria Ferrer, Luisa Anaika Wades Echegoyen	☹	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	
Fr	19:30 - 20:30	Friedrichstr. 55	freistehende Halle	St. Pauli	Ricarda Mayer		
Fr	20:00 - 21:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Anja Schweder	☺	
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp		
Fr	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Hodalik		
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel, Miriam Speckmann	☹	
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio		
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Behnke, Esteban Carvallo del Rio	☹	
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nicole Hodalik		NEU
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Monique Dinies		
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ilona Dittmer		NEU
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktoria Rust, Atefeh Dalvand		
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Josi Holzinger		

### Zum-Dance

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

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo		
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann	☹	Latin-Oriental-Fever
Mi	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	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Cesar Sanchez		

## 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 Büttner	

## 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	Paola Rentsch, Jasmina Emez	😊

## Body&amp;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	Sigrid Berndt, Martina Schütt	
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-Neumann-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+2
Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wiebke Pörschke	😊	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	Irli Klaff		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	Gymnastikraum im Container	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 Kassner, 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 Johannson		1+2	
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink	😊	1+2	
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich		1+2	
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	😊	1+2	
Do	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 verschaffen den TeilnehmerInnen ein ausgeglicheneres, bewussteres Körpergefühl.

Mo	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper	
Di	11:30 - 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 Spontaneität der modernen und ethnischen Tänze charakterisieren dieses Angebot.

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mara Abt	
Mo	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Christiane Goetz	
Di	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antonella Pasini	
Di	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Möllner 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	Romana Kugelmeier	😊
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	Dominique Wallau	
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 Darwish-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	Ricarda Schäfer	😊

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	Nelly Flieger	
Di 18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	☺
Di 20:15 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Judith Fehmers	
Mi 10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno	
Mi 11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi 11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lea Zubak	☺
Mi 13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	☺
Mi 14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	
Mi 17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Harald Zörner	☺
Mi 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	☺
Mi 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi 17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Svenja Brodersen	
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	Ricarda Schäfer	
Do 18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Gunnar Egner	
Do 18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitisch	☺
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	Chrysanterstr. 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	Mariella Holland	☺
Fr 16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olena Prestynska	☺
Fr 16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr 18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Stiemschanze	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	Sonja Ehrlich	☺
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	Nina Hauschild, N.N.	
So 12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Bruss, Ina Rita Precht	



So	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	☹
So	15:30 - 16:20	Möllner 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Elizabeth Ladron	

## PNF

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

Mo	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
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-Neumann-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	☹
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	NEU
Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nelly Flieger	☺
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	Mariella Holland	☺
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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln	
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ursula Au, 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Spruner von Merz	☹
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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	Dörte Schulz	☹
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	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ricarda Schäfer	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich, Sarah Mohr	☺
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Thea 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	Alexandra Pietsch, Wiebke Heinrich	
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonnie-Michelle Grieg, Stefanie Schöning	☺
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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
Mi	17:00 - 18:00	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Markus Tschache	☺
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 wohltuende Entspannungsphase am Ende der Stunde bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Annett Zastrow	NEU
Di	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	☺
Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulze	
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	N.N.	
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	Liudmyla 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, Fit Fight, Kraffit, Nordic Walking/Walking, Pilates, Step-Aerobic, Yoga und Zum-Dance. 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 Kraffit und Step-Aerobic werden ab einem Monat vor dem Termin des entsprechenden Angebots an den Rezeptionen entgegengenommen. Vorherige Anmeldungen können nicht berücksichtigt werden. Für alle weiteren Angebote ist keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich und kostenfrei. Es ist kein Probertraining möglich.

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	09.03., 27.04.	Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	16.03., 04.05.	Zum-Dance
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	20.04.	Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	09.02., 02.03.	Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	23.02., 13.04.	Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	16.02., 06.04.	Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	02.02., 23.03., 25.05.	Kraffit
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	16.02., 27.04.	Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	02.02.	Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	02.03., 11.05.	Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	16.03., 25.05.	Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	13.04.	Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	19.02., 23.03., 27.04.	Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	16.02., 06.04.	Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	02.03., 11.05.	Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	09.03., 18.05.	Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	23.02., 20.04., 04.05.	Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	02.02., 16.03., 13.04., 25.05.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	03.03., 12.05.	Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	17.03.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	14.04.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	21.04.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	17.02.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	24.02.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	03.02., 24.03., 28.04.	Walking/Nordic Walking
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	10.02., 12.05.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	17.02., 14.04.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	03.03., 05.05.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	10.03., 26.05.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	24.03.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	21.04.	Zum-Dance
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	17.02., 21.04.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	24.02., 27.04.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	03.02., 07.04.	Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	10.03., 12.05.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	17.03., 19.05.	Aerobic

## 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 drei Wochen 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 Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 20.04., 04.05., 18.05.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 13.03., 27.04., 25.05.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	10.02., 10.03., 07.04., 05.05.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	03.02., 24.02., 17.03., 07.04., 28.04., 19.05.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 14.04., 28.04., 12.05., 26.05.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	10.02., 03.03., 24.03., 14.04., 05.05., 25.05.

## TOUREN JANUAR BIS JUNI 2013

## FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH &amp; 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. auch Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse behalten sich die AnleiterInnen vor. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV. Sie können sich direkt bei den AnleiterInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Telefonische Anmeldung bei den AnleiterInnen ist von Vorteil. Voraussetzungen zur Teilnahme: ein voll funktionsfähiges Fahrrad, unbedingt einen Ersatzschlauch (!), Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm) und ein Getränk mitbringen. Evtl. Geld für eine Einkehr mitnehmen. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TourenleiterIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.

## Fahrradcheck zum Saisonbeginn

Es werden folgende Fragen behandelt: Ist das Fahrrad verkehrssicher? Müssen Verschleißteile wie Reifen, Bremsbeläge, Kette oder Ritzelpaket getauscht werden? Was würde eine Reparatur des Fahrrades ungefähr kosten? Macht eine Reparatur des Fahrrades überhaupt noch Sinn oder käme ein neues Fahrrad langfristig gesehen günstiger? Sind Sattel (Sitzhöhe) und Lenker so eingestellt, dass ich ohne Probleme (Schmerzen) eine längere Strecke fahren kann? Es werden Tipps für die Fahrradpraxis gegeben: Fahrradpflege leicht gemacht (welche Teile des Fahrrades muss ich pflegen, mit welchen Pflegemitteln, wie oft muss ich diese anwenden usw.), pannensichere Reifen, der richtige Luftdruck. Besonders leicht laufende Fahrradreifen werden vorgestellt. Ergonomie: Wir sprechen über empfehlenswerte Fahrradsättel und Griffe. Achtung: Der Check findet auch bei schlechtem Wetter statt, da es in der Nähe des Centreinganges überdachte Flächen gibt!

Sa 02.03.2013	12:00 Uhr	Andreas Büniger (040-212346 oder 0151-23745186)	Center City Nord
---------------	-----------	----------------------------------------------------	------------------

## GEMÜTLICHE RADTOUREN

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

## Durch die Boberger Dünen in den Sachsenwald

ca. 50 km

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

Sa 23.03.2013	12:00 Uhr	Andreas Büniger (040-212346 oder 0151-23745186)	U Billstedt, auf dem Busbahnhof direkt an der U-Bahn Station
---------------	-----------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

## Rundtour durch Wilhelmsburg

ca. 30 km

Vom sportspaß Center Altona fahren wir zu den Landungsbrücken, durchqueren den Alten Elbtunnel, folgen den Kanälen im Hafen und schauen beim IGA Gelände vorbei. Ab alter Elbbrücke geht's wieder in Richtung Norden, vorbei an der Wilhelmsburger Mühle über Veddel in Richtung Hafencity. Die Tour endet bei den Landungsbrücken.

Fr 29.03.2013	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	sportspaß Center Altona
---------------	-----------	----------------------------------	-------------------------

## Der grüne Ring

ca. 40 km

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

Sa 13.04.2013	12:00 Uhr	Andreas Büniger (040-21 23 46 oder 0151-23745186)	U/S Ohlsdorf, Ausgang Richtung Alster (Schwimmbad)
---------------	-----------	------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

## Frühjahrstour zwischen Harburg und Maschen

ca. 35 km

Von Harburg folgen wir dem Seevetalweg entlang der Bahnlinie, umrunden den See im Großen Moor und das Junkerfeld in der Hoffnung, dass dort schon die Schachblume blüht. Zurück fahren wir über den Bahnhof Maschen zurück nach Harburg.

So 21.04.2013	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Harburg, Kiosk am Busbahnhof
---------------	-----------	----------------------------------	--------------------------------

**Immer an der Alster entlang**

ca. 45 km

Von der Poppenbüttler Schleuse aus geht es immer an der Alster entlang. Es geht bergauf und bergab durch das schöne Alstertal bis nach Kayhude. Hier können wir je nach Absprache einkehren bzw. eine Pause machen. Zurück geht es durch das Waldgebiet des Tangstedter Forst und über Nebenstraßen zur U Bahn Ochsenzoll.

So 12.05.2013	10:30 Uhr	Sabine Reißberg (040-4202969)	S Poppenbüttel, Ausgang AEZ
---------------	-----------	-------------------------------	-----------------------------

**5 Naturschutzgebiete auf einen Streich!**

ca. 50 km

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

So 19.05.2013	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 oder 0151-23745186)	U/S Wandsbeker Chaussee auf der Brücke vor dem Ausgang
---------------	-----------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

**Sommerausflug zum Schloss Forst Rantzaу am See**

ca. 40 km

Von Pinneberg aus fahren wir entlang der Pinnau Richtung Tangstedt zur Wolfsmühle, setzen die Fahrt durch Felder und Wiesen entlang des Himmelmoores fort und erreichen den Rantzaуer See bei Barmstedt. Hier ist eine längere Pause vorgesehen, es können die ehemaligen Gebäude besichtigt oder der Kuchen im Knastcafé genossen werden. Bei warmen Wetter sollte man auch Badezeug dabei haben. Zurück geht es über Ellerhoop und Borstel-Hohenrade zum Ausgangspunkt S Bahn Pinneberg.

So 02.06.2013	10:35 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Pinneberg, Ausgang vorne rechts
---------------	-----------	----------------------------------	-----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:55 Uhr mit S 3 bis Pinneberg

**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.

**Moore, Müllberg und Moneten**

ca. 30 km

Entlang von Susebek, Mellingbek und Alsterlauf. Wir radeln „Wandsbeker Touren“. Durchs schöne Raakmoor, an Naturdenkmälern vorbei, am schönen Kupferteich, Mellingburger Schleuse mit Einkehr und entlang des Alsterlaufs zurück zum Ausgangspunkt.

So 31.03.2013	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56467715)	U/S Ohlsdorf, Ausgang Frei- u. Hallenbad Ohlsdorf (Bäderland) vorm Bad
---------------	-----------	----------------------------	------------------------------------------------------------------------

**Durchs schöne „Wandsbek“**

ca. 40 km

Wir radeln „Wandsbeker Touren“. 1. Etappe Durch das Alstertal und entlang der Saselbek 2. Etappe Naturschutzgebiet Volksdorfer Teichwiesen entlang der Berner Au nach Farmsen, Tonndorf 3. Etappe durch das Wandsetal zur Außenalster, Endstation beim Café/Eis Hansa Steg.

So 07.04.2013	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56467715)	U/S Ohlsdorf, Ausgang Frei- u. Hallenbad Ohlsdorf (Bäderland) vorm Bad.
---------------	-----------	----------------------------	-------------------------------------------------------------------------

**Frühlingserwachen**

ca. 60 km

Mit dem Fahrrad vom Center Billstedt, fahren wir über Bergedorf, Geesthacht, dann über die Elbe durch die Winsener Marsch nach Hoopte. In Hoopte fahren wir mit der Fähre zum Zollenspieker Fährhaus und dann zurück nach Billstedt. Unterwegs machen wir Pause wo es uns gefällt...an etwas Geld für die Fähre denken...

So 21.04.2013	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-5570428)	sportspaß-Center Billstedt
---------------	-----------	-------------------------------	----------------------------

**Mountainbike Tour Harburger Berge/Fischbeker Heide mit „Nightride“**

30-40 km

Wir treffen uns an der Kärntner Hütte in den Harburger Bergen. Von dort aus geht es vorbei am Wildpark in die Fischbeker Heide. Über zahlreiche Singletrails passieren wir den Moissburger Stein, die Schulenburgs' Eiche und den Paul Roth Stein. Das letzte Viertel der Tour verläuft ganz entspannt auf befestigten Straßen und Wegen vorbei am Museumsdorf „Kiekeberg“, zurück zur Kärntner Hütte. Die Tour enthält viele kurze und steile Anstiege, die teilweise sehr verwurzelt sind. Bei feuchten Wetterbedingungen ist hier besondere Vorsicht geboten. Die Tour ist so geplant, dass sie einen möglichst hohen Anteil an Singletrails und Abfahrten beinhaltet, was das Fahrvergnügen enorm steigert. Ein ganz besonderes Wald- und Naturerlebnis ist in den Wintermonaten die Dunkeltour/Nightride. Helm und helle Lampe sind Pflicht.

So 28.04.2013	15:00 Uhr	Johannes Bork (0151-15264369)	Kärntner Hütte, Cuxhavener Straße 55c, 21149 Hamburg
---------------	-----------	-------------------------------	------------------------------------------------------

Anfahrt: 14:18 Uhr mit S3 HH-Hbf bis Neuwiedenthal Ankunft: 14:40 Uhr

**Vier- und Marschlande**

ca. 60 km

Wir treffen uns vor dem Center Billstedt und fahren über Billbrook, Moorfleet, Ochsenwerder am hohendeicher See entlang zum Zollenspieker Fährhaus. Nach einer Rast fahren wir dann über Curslack und Allemöhe zurück nach Billstedt. Natürlich kommen Pausen nicht zu kurz.

Do	09.05.2013	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0151-25326392)	sportspaß Center Billstedt
----	------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

**Pfingsttour von Großhansdorf nach Ratzeburg**

ca. 45 km

mit anschließender privat organisierter Freizeit bis Mo., 20.05.2013 zum Schaalsee (+ 15 km). In diesem Jahr starten wir in Großhansdorf, fahren die Nordstrecke über Schönberg, Sierksfelde, Duvensee und Kühnsen. Dort überqueren wir den Kanal und erreichen danach Ratzeburg, von wo die Regionalbahn R21 über Büchen R20 nach Hamburg zurückfährt. Fürs Pfingstwochenende setzen wir die Fahrt über Schmilau und Salem nach Dargow fort. Teilweise hügeliges Gelände sowie Wald- und Schotterwege! Genächtigt wird wie immer im Heuhotel Dargow, dort werden wir von supernetten Herbergseltern erwartet und mit allerlei Leckereien verwöhnt. Damit alle einen Schlafplatz haben, benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis Mi., 08.05.2013, andernfalls muss selbst für die Übernachtung gesorgt werden. Die Rückfahrt findet am Pfingstmontag, 20.05.2013 statt.

Sa	18.05.2013	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	U Großhansdorf
----	------------	-----------	----------------------------------	----------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:48 Uhr mit der U1 bis Großhansdorf. Kosten für Rückfahrt: HW Gesamtbereich + 3,50 € Fahrradkarte

**Von Dargow nach Aumühle**

ca. 60 km

Wir nehmen Abschied vom Schaalsee, fahren über Sterley und Gudow, queren den Kanal bei Güster und fahren über Schloss Wotersen, Sahms und Havekost durch den Sachsenwald zur S Bahn Aumühle. Anreise bitte mit mir abstimmen!

Mo	20.05.2013	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Heuhotel Dargow
----	------------	-----------	----------------------------------	-----------------

Anfahrt: R20 ab HH-Hbf. bis Büchen, dann R21 bis Ratzeburg. Kosten: HVV Gesamtbereich + 3,50 € Fahrradkarte

**Durch die Hahnheide in den Sachsenwald**

ca. 70 km

Wir radeln in einem großen Bogen durch den hügeligen und abwechslungsreichen Landkreis Stormarn. Überwiegend auf alten Bahntrassen, Feld- und Waldwegen durchqueren wir die wunderschöne Hahnheide und den tollen Sachsenwald. In der Hahnheide gibt es eine tolle Fernaussicht. Tourende ist in Aumühle.

So	26.05.2013	10:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56467715)	U Volksdorf, Ausgang Claus-Ferck-Straße vor dem Postkasten
----	------------	-----------	----------------------------	------------------------------------------------------------

**(NORDIC-) WALKINGTOUREN**

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. Evtl. 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.**

**Regionalpark Wedeler Au - Klövensteen – Route**

ca. 13 km

Abwechslungsreiche Route durch Aue-, Moor- und Waldlandschaften. Von der S-Sülldorf geht es Richtung Klövensteen. Wir gehen zum Schnaakenmoor, ins Wildgehege (u.a. Wildschweine, Uhu) und zu den Fischteichen. In der Pony-Waldschänke können wir uns stärken. Rückfahrt: S-Sülldorf. Bitte Gummipads mitbringen.

Sa	02.02.2013	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-52 65 171)	S Sülldorf
----	------------	-----------	-----------------------------	------------

**Niendorfer Gehege - ländliche Idylle mitten in Hamburg**

ca. 12 km

Wir wandern gemütlich vom Niendorfer Markt zum Niendorfer Gehege, durch den Wald vorbei am Wildgehege, weiter entlang an Wiesen, Feldern und einem Ponyhof mit anschließender Rast am Waldhaus Corell für den, der mag. Danach geht es zurück zum Bahnhof Niendorfer Markt.

Sa	16.02.2013	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen	U Niendorf Markt
----	------------	-----------	-------------------	------------------

**Basic: für die ganze Familie im Walking Mekka Öjendorfer Park**

ca. 4 km

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

Sa	09.03.2013	10:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861 321)	Minigolf Platz, Öjendorfer See
----	------------	-----------	-----------------------------	--------------------------------

Zusatzkosten: evtl. Geld für „Einkehr“ und/oder Minigolf. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321

**Alsterwanderweg - von Ohlsdorf bis zu Bobby Reich an der Außenalster**

ca. 12 km

Wir wandern gemütlich den wunderschönen Alsterwanderweg, von der Ohlsdorfer Schleuse mitten durch herrliche Naherholungsflächen über den Leinpfad mit seinen prachtvollen Stadtwillen bis zur Außenalster. Mit anschließender Einkehr am Punschstand für den der mag.

Sa 06.04.2013	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen	S Ohlsdorf Ausgang Schwimmbad
---------------	-----------	-------------------	-------------------------------

**Basic: in und um Hamburgs letzter Wanderdüne**

Rundweg: 5 km bzw. 10 km

Nach einer Technikeinweisung steht uns ein sehr abwechslungsreicher Walk mit verschiedenen Untergründen, durch Dünen- und Heide Landschaft, zum Ausprobieren bevor, und wird kurz zum Schluss mit einem Ausblick bis zu den Harburger Bergen belohnt. Stärken und Erfahrungen austauschen können wir uns im nahegelegenen Hofcafe.

Sa 13.04.2013	15:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	Parkplatz Boberger Furt (kurz vor dem Infohaus Naturschutzbund)
---------------	-----------	----------------------------	-----------------------------------------------------------------

Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321. Anfahrt per PKW: Von der Bergedorfer Str. (B5) in „Am Langberg“, abbiegen und dann über Schulredder und Boberger Furt zum Parkplatz (linke Seite). Anfahrt per HVV: U3 bis Mümmelmannsberg, anschließend Bus 12 bis Haltestelle „Schulredder“. Über Schulredder und Boberger Furt (Richtung Infohaus Naturschutzbund) zum Parkplatz (linke Seite)

**Zur Kirschblüte ins Alte Land**

ca. 14 km

Von Blankenese über das Treppenviertel zur Fähre nach Cranz. Besuch eines Hofladens, der u.a. für seinen Apfelprosecco bekannt ist. An der Este entlang nach Buxtehude. In der Altstadt suchen wir, abhängig vom Wetter, nach einer passenden Einkehr. Zurück von Buxtehude aus mit der S-Bahn. Bitte Gummipads mitbringen.

Sa 27.04.2013	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Blankenese
---------------	-----------	---------------------------	--------------

**Elbwanderweg - von Övelgönne bis Blankenese**

ca. 12 km

Wir wandern gemütlich vom Museumshafen Övelgönne über Teufelsbrück den Elbwanderweg entlang bis zum Leuchtturm in Blankenese. Mit anschließender Einkehr für den der mag.

Sa 11.05.2013	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen	Bushaltestelle Museumshafen Övelgönne Richtung City
---------------	-----------	-------------------	--------------------------------------------------------

**Erntezeit in der Wedeler Au**

ca. 12 km

Wir gehen von Wedel aus in die Wedeler Au zum Obst Paradies/Café & Hofladen Kleinwort. Hier besteht die Möglichkeit, die neue Erdbeernte zu begutachten und auch selbst welche zu pflücken. Auf dem Deich bei Fähmannssand werden wir Schafe zählen und beim Einlaufen in Schulau am Willkommhöft hoffentlich mit passender Musik empfangen. Zurück wieder mit S Bahn von Wedel aus. Bitte Gummipads mitbringen.

Sa 01.06.2013	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Wedel
---------------	-----------	---------------------------	---------

**SONSTIGE EVENTS**

Es handelt sich hierbei um einmalige Events, die einen Einblick in viele verschiedene Outdooraktivitäten geben und auch neue Trends einhalten. 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.**

**Kombitour BIKE & RUN**

ca. 10 km

Wir treffen uns am Café Leinpfad und radeln entlang der Außen- und Binnenalster bis in die Hafen City. Das sind 6,5 km. Dann laufen wir eine herrliche Strecke durch die Hafen City über die schönsten Plätze und Brücken. Etwa 3 km. Nach einem kleinen Workout mit Blick auf Wasser fahren wir wieder zurück. Grandiose Ausblicke auf die schönsten Orte der Stadt sind garantiert!

Sa 02.02.2013	10:00 Uhr	Svenja Schauff (040-40 15 999)	Café Leinpfad
---------------	-----------	--------------------------------	---------------

**Spring Boot Camp**

ca. 2 Std.

Bewegung an der frischen Luft bringt besonders im Frühling 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. 5 km. Kraft, Agilität, Reaktion, Balance und Ausdauer kann jeder auf seinem Leistungsniveau trainieren und an seine persönliche Grenze gehen.

So 03.03. UND So 05.05.2013	11:00 Uhr	Polina Ivanova (0171-9106823)	Planten un Blumen, Eingang U Stephansplatz/ Damtor
--------------------------------	-----------	-------------------------------	-------------------------------------------------------



**Yogawalking & Lachyoga am Außenmühlenteich**

ca. 4 km/3 Std.

Nach einer kurzen Einführung beginnen wir mit Yogaübungen im Stand. Beim Walken werden jeweils unterschiedliche Atemmuster mit den Schritten kombiniert, dadurch hat jeder Walk eine spezielle Wirkung. Das Tempo wird individuell gewählt. Abgerundet wird jeder Walk mit Yoga-Dehnübungen und einer kurzen Meditation. Wir verbinden zwei verschiedene Walks mit einer kurzen Pause auf der Wiese, wo wir Lachyoga machen werden. Zum Abschluss bietet sich ein Ausklang in der „Kajüte“ am See an. Es besteht die Möglichkeit vor dem zweiten Walk (gegen 16:00 Uhr) aufzuhören, nicht weit von der Bushaltestelle Rabenstein.

So 23.03.2013 14:30 Uhr Karin Jonas (0176-48107776) Freizeitbad MidSommerland, an der Bushaltestelle  
Anfahrt: Mit dem Bus 142 ab Harburger Ring oder ZOB Harburg um 14:11 Uhr bis Haltestelle Freizeitbad MidSommerland, Ankunft 14:16 Uhr.

**WANDERTOUREN**

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland; einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. (Mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV berücksichtigen!). Die Rückkehr nach Hamburg hängt von der jeweiligen Entfernung des Wandergebietes zum Stadtkern ab. Weitere Informationen können direkt bei den WanderführerInnen erfragt werden. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 7 Stunden. Evtl. 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.**

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

**Mit Rückenwind entlang der Elbe**

ca. 14 km

Los geht es dieses Mal an der Rissener Kiesgrube zum Falkensteiner Ufer, von dort ins Blankeneser Treppenviertel, Baur's Park, Hirschpark (Wildgehege) und hinunter zur Elbe. Dort lassen wir uns am Elbe-Wanderweg kräftig durchpusten. Mit dem weitläufigen Jenischpark runden wir die Tour ab.

So 09.02.2013 09:15 Uhr Doris Burghardt (01520-1762762) S Sülldorf, am Ausgang

Anfahrt: ab HH-Hbf. S1 um 8:39 Uhr bis Sülldorf, Ankunft 9:11 Uhr

**Von Aumühle nach Wohltorf**

ca. 12 km

Die heutige Winterwanderung führt uns auf Feld- und Waldwegen zum Mühlenteich und Reinbeker Schloss. Weiter geht es durch den Werksbusch zu unserem heutigen Ziel Wohltorf.

So 10.02.2013 10:00 Uhr Anja Schürmann (01520-258 39 78) S Aumühle, Ausgang zur Alten Schulstraße

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

**Volksdorf nach Poppenbüttel oder weiter bis Wellingsbüttel**

ca. 12-16 km

Über die winterlichen Volksdorfer Teichwiesen, das Naturschutzgebiet Hainesch wandern wir dann den Alsterlauf bis Poppenbüttel (wer mag bis Wellingsbüttel)

So 17.02.2013 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Bahnhofsvorplatz

Anfahrt: ab HH-Hbf-Süd um 9:28 Uhr mit der U1 bis Volksdorf, Ankunft 9:58 Uhr

**Frühlingserwachen im Sachsenwald**

ca. 17 km

Wir schauen uns im Sachsenwald um: Der Winter zieht sich zurück, die Tage werden wieder deutlich länger und der Frühling ist schon zu schnuppern. Sobald es nur ein wenig wärmer wird, lassen sich die ersten Frühlingsboten blicken und aus der Vogelwelt erklingen erste Gesänge. Die Tour endet in Aumühle.

So 23.02.2013 08:45 Uhr Doris Burghardt (01520-1762762) Bahnhof Schwarzenbek, auf dem Bahnsteig

Anfahrt: ab HH-Hbf. R20 um 8:23 Uhr bis Schwarzenbek

**Winsen Rundtour**

ca. 16 km

Von Winsen starten wir zu einer Rundtour durch das Naturschutzgebiet hohes Holz und wandern im Bogen nach Winsen zurück.

So 02.03.2013 10:30 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Bahnhofsvorplatz, Bahnhof Winsen

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:53 Uhr mit der R30 Richtung Uelzen, Ankunft Winsen 10:20 Uhr

**Von Poppenbüttel nach St. Jacobi**

ca. 20 km

Wir wandern gemütlich vom Museumshafen Övelgönne über Teufelsbrück den Elbwanderweg entlang bis zum Leuchtturm in Blankenese. Mit anschließender Einkehr für den der mag.

So 17.03.2013 10:00 Uhr Carmen Schalns-Lübker (040-7327833) S Poppenbüttel, auf der Brücke

**Der grundloser Kolk, ein Tierpark und ein schöner See**

ca. 12 km

Der Möllner Wildpark liegt in einer sehr schönen hügeligen Landschaft. Hier gibt es interessante einheimische Tiere, wie den Mink und den Marderhund. Durch einen Findlingsgarten erreichen wir den grundlosen Kolk, ein kleines idyllisches Moor in einem Talkessel, das von 250 Jahre alten Bäumen umgeben ist. Über die Franzosenschanze und den Schmalensee kehren wir in einem Bogen nach Mölln zurück. Auf Wunsch der Gruppe ist eine Einkehr auf den See möglich (leckere Torten!).

Fr 29.03.2013	13:30 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 oder 0151-23745186)	Mölln Busbahnhof
---------------	-----------	---------------------------------------------------	------------------

Anfahrt: U Wandsbek Markt auf dem Busbahnhof Abfahrtsbereich F, Bus 8700 Richtung Mölln/Ratzeburg um 12:40 Uhr.

**Durch den Hölügbaum zum Bauernmarkt im Museumsdorf**

ca. 14 km

Das steppenartige NSG Hölügbaum wurde durch massige Gletscher und später durch massige Panzer geformt. Heute bietet der ehemalige Truppenübungsplatz trockene wie feuchte Lebensräume für zahlreiche Tiere und Pflanzen. Ein tolles Vogelkonzert ist uns also sicher. Wir kommen freilaufenden Weidetieren ganz nah und wandern im Grünen weiter zum Museumsdorf nach Volksdorf. Wer mag, kommt im Anschluss mit zum Bauernmarkt (Eintritt 1,- €), wo „Frisches direkt vom Erzeuger“ angeboten wird. Sehr zu empfehlen sind der frischgebackene Kuchen und das Brot aus dem Steinofen.

So 07.04.2013	09:45 Uhr	Doris Burghardt (01520-1762762)	Bushaltestelle Saseler Straße
---------------	-----------	---------------------------------	-------------------------------

Kosten: ggf. 1,- € Eintritt Museumsdorf Volksdorf. Anfahrt: ab HH-Hbf. R10 um 9:08 Uhr bis Rahlstedt (an 9:23 Uhr), weiter mit Bus 24 um 9:40 Uhr bis Haltestelle Saseler Straße (an 9:45 Uhr)

**Von St. Jacobi nach Wedel**

ca. 26 km

Es geht von der Jakobikirche aus Richtung Landungsbrücken. Auf dem "Altonaer Balkon" gibt es die erste Pause. Unser Weg führt uns nun immer an der Elbe entlang über Teufelsbrück nach Wedel. Eine schöne Strecke, etwas anspruchsvoll. Bitte Verpflegung mitnehmen.

So 14.04.2013	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-7327833)	St. Jacobi Kirche
---------------	-----------	--------------------------------------	-------------------

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

**Wanderweg im Land der Klänge**

ca. 6 km

Wir wandern vom U Bahnhof Ochsenzoll auf kleinen Nebenwegen über Garstedt nach Norderstedt Mitte. Von dort fährt der Bus in den Stadtpark Norderstedt. Wir wandern am See entlang und über das Gelände der ehemaligen Landesgartenschau. Zurück geht es mit dem Bus zur U1 nach Norderstedt Mitte (Busfahrpreis beträgt 1,40 € pro Fahrt).

Mi 17.04.2013	16:15 Uhr	Sabine Reißberg (040-4202969)	U Ochsenzoll
---------------	-----------	-------------------------------	--------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit der U 1 bis U Ochsenzoll

**Einladung zur Obstbaublüte**

ca. 16 km

Mit der Fähre Schulau-Lühe (4,50 €) hat unsere Tour einen erfrischenden Start. Dann geht es los mit einem fantastischen Weitblick über den Elbstrom, blühenden Obstplantagen und malerischen Häusern entlang der Lühe. Steinkirchen, Mittelkirchen und Guderhandviertel werden besucht und eine Arp-Schnitger-Orgel bewundert, bis wir in Homeburg unsere Tour abschließen.

Sa 20.04.2013	10:30 Uhr	Doris Burghardt (01520-1762762)	Bushaltestelle Wedel, Elbstraße
---------------	-----------	---------------------------------	---------------------------------

Kosten: Fähre (4,50€) Anfahrt: ab HH-Hbf. S1 Richtung Wedel um 9:39 Uhr bis Wedel (an 10:19 Uhr), weiter mit Bus 189 um 10:23 Uhr bis Wedel, Elbstraße (an 10:27 Uhr)

**Von Maschen nach Ashausen**

ca. 15 km

Zum Junkersfeld entlang der Elbe und durch die Vogtei Neuland. Mit Glück erleben wir die Hochblütezeit der Schachbrettblumen.

Mi 01.05.2013	11:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-9395216)	Maschen Bahnhof
---------------	-----------	-----------------------------	-----------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit der S3 um 10:18 Uhr bis Harburg, um 10:45 Uhr weiter mit der R30 Richtung Lüneburg bis Maschen, Ankunft: 10:53 Uhr.

**Moore bei Buxtehude**

ca. 16 km

Wir durchqueren die Buxtehuder Altstadt und wandern zunächst ein kleines Stück auf dem Estedeich. Weiter geht es durch die Moore bei Buxtehude, das Nincoper und Neuenfelder Moor nach Fischbek. Die Tour endet an der Bushaltestelle Fischbeker Heuweg.

Sa 04.05.2013	10:00 Uhr	Anja Schürmann (01520-258 39 78)	S Buxtehude, Ausgang zur Bahnhofstraße
---------------	-----------	----------------------------------	----------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 09:28 Uhr mit S3 bis Buxtehude, Ankunft 10:06 Uhr

**Vom Harburger Rathaus zur Jacobi Kirche in Hamburgs Innerstadt****ca. 17 km**

Vom Harburger Rathaus führt uns der Weg zuerst durch Harburg, wir überqueren die alte Elbbrücke, später geht's an der Windmühle Johanna vorbei, dann über die Veddel und schließlich sind wir dann am Ziel, der Pilgerkirche St. Jacobi in Hamburgs Innenstadt. Wie immer bitte selbst für die Versorgung sorgen.

So 09.05.2013	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-732783)	Harburger Rathaus
---------------	-----------	-------------------------------------	-------------------

**Fünf-Seen-Tour****ca. 19 km**

Auf Waldwegen führt uns die heutige Wanderung zu fünf Seen des Naturparks Lauenburgische Seen: Lottsee, Krebssee, Drüsensee, Lüttauer See und Schmalsee. Ziel der Tour ist Mölln mit seiner hübschen Altstadt.

So 12.05.2013	09:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	Bushaltestelle Güster, Alter Dorfplatz
---------------	-----------	--------------------------------	----------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 08:23 Uhr mit R20 bis Büchen, von dort Bus 8830 um 09:11 Uhr bis Güster, Dorfplatz, Ankunft: 09:29 Uhr

**Auf dem Pastor Bode Weg von Westergellersen nach Lüneburg****ca. 15 km**

Über den Pastor Bode Weg erreichen wir durch Wald und Flur die Hansestadt Lüneburg mit ihrer schönen Altstadt. Auf Wunsch der Gruppe Einkehr am Ende der Wanderung.

Mo 20.05.2013	11:00 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 oder 0151-23745186)	Haltestelle Bus 5200 Westergellersen Ortsmitte
---------------	-----------	---------------------------------------------------	------------------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. (Metronom) um 9:57 Uhr bis Lüneburg (an 10:32 Uhr) weiter mit Bus 5200 um 10:37 Uhr bis Westergellersen (an 11:00).

**Storch-Watching im Kreis Pinneberg****ca. 17 km**

Vom Bahnhof Pinneberg aus wandern wir zunächst durch den Fahlth (kleines Wäldchen), dann die Pinnau entlang und umkreisen den Wollny-See. Nahe Borstel-Hohenraden führt unser Weg an Wiesen und Feldern vorbei bis zum Restaurant Wulfmühle in Tangstedt. Hier besteht die Möglichkeit für eine Kaffeepause. Danach geht es weiter zu einem Storchenhorst. Hier brütet jedes Jahr ein Storchenpaar 1-2 Junge aus. Mit etwas Glück können wir die Familie beobachten. Der letzte Abschnitt unserer Wanderung geht an Wiesen, Feldern und Baumschulen vorbei und endet schließlich am S-Bahnhof Pinneberg. Die gesamte Tour führt über befestigte Wege und flaches Gelände mit viel Weitblick in die schöne Natur.

Sa 25.05.2013	13:00 Uhr	Ingrid Wöbke (0171-9500797)	S Pinneberg am Fahrradstand
---------------	-----------	-----------------------------	-----------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 12:15 Uhr mit der S3 bis Pinneberg, Ankunft 12:53 Uhr.

**Von Ashausen nach Stelle****ca. 16 km**

Wir wandern über Scharmbeck und erkunden das schöne Landschaftsschutzgebiet Buchwedel. Wir laufen ein Stück auf dem alten Postweg von Hittfeld nach Winsen.

So 26.05.2013	11:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-9395216)	Bahnhof Ashausen, Bahnhofsvorplatz
---------------	-----------	-----------------------------	------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit der S3 um 10:18 Uhr bis Harburg, um 10:45 Uhr, weiter mit der R30 Richtung Lüneburg bis Ashausen.

**Genusswanderung im Naturpark Lauenburgische Seen****ca. 21 km**

Einer wunderschönen Tour von Güster nach Mölln mit viel Wald und Wasser: Frischausgetriebenes Grün leuchtet in den urwüchsigen Wäldern, das NSG Hellbachtal lockt mit reizvollen Weitblicken und malerisch gelegene Seen laden ein zur Rast. In Mölln bildet ein Besuch im Wildpark den krönenden Abschluss (Eintritt frei).

Sa 01.06.2013	09:30 Uhr	Doris Burghardt (01520-1762762)	Bushaltestelle Güster, Dorfplatz
---------------	-----------	---------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 8:23 Uhr mit R20 Richtung Rostock bis Büchen (an 9:00 Uhr), dort weiter mit Bus 8830 um 9:11 Uhr bis Güster, Dorfplatz

## WORKSHOPS FEBRUAR BIS JUNI 2013

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

**Bachblütentänze****Kosten: 24 Euro**

Anastasia Geng ordnete der bekannten Bachblüten-Therapie 38 Kreistänze zu. Die Energie bestimmter Wildpflanzen wirken harmonisierend und ausgleichend auf die menschliche Seele. An diesem Tag können einige Bachblüten-Tänze kennengelernt werden. Die Tänze werden häufig wiederholt, um die verschiedenen Energien der Tänze und Blüten und somit auch die Energien der jeweiligen Blütenessenz zu vertiefen. Diese Tänze sind einfach zu erlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sa 23.02.2013 10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr Leitung: Jeannette Krüger und Thesi Jamnansribejra

**Selbstverteidigung****Kosten: 24 Euro**

Dieser Workshop vermittelt alltagsnahe und praktische Selbstverteidigungstechniken (z.B. Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen oder Befreiungstechniken), die jedem helfen, seine Fähigkeiten zur Verteidigung zu entwickeln und diese bewusst einzusetzen. Neben diesen Techniken erlernen wir mentale Strategien zur Kontrolle der Angst und Stärkung des Selbstvertrauens und widmen uns der Einschätzung von Gefahrensituationen. Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) und die Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. Kugelschreiber, Schlüssel, Handy usw. und werden erste, einfache Verteidigungstechniken damit üben. Nur wer sich seiner Fähigkeiten (psychisch und physisch) zur Verteidigung sicher sein kann, ist in der Lage, Selbstsicherheit auszustrahlen. **BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung und -schuhe, großes Handtuch, Getränk, Pausenverpflegung.

Sa 02.03.2013 10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr Leitung: Can Güven

**Auf zu neuen Gipfeln - Ziele erreichen und durchhalten****Kosten: 24 Euro**

Das kennen wir alle: Im Neuen Jahr soll vieles besser – anders – effektiver werden, nur: im trubeligen Alltag gehen einige dieser Vorsätze in Schall und Rauch auf. In diesem Workshop wollen wir den Lebenskompass neu ausrichten, neue Ziele formulieren und Techniken kennen lernen, die unser Vorhaben unterstützen. Mit Übungen zu intensiver Selbst- und Körpererfahrung kannst du dich auf einen Wechsel und auf gelingende Lebensplanung einstimmen. **BITTE MITBRINGEN:** Sportzeug, Schreibzeug.

Sa 09.03.2013 10:30-13:30 Uhr & 14:30-17:30 Uhr Leitung: Marianne Grundmann

**Den Stress weglachen mit Lachyoga****Kosten: 12 Euro**

Diese von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode macht es leicht, bewusst mehr zu lachen. Lachyoga besteht aus Atem-, Stretching- und Lachübungen und einer reichlichen Portion kindlicher Verspieltheit. Diese „Kunst des Lachens ohne Grund“ bringt nicht nur Spaß und Schwung ins Leben, sondern reduziert nachweislich den Stress und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, z.B. durch ein besser funktionierendes Immunsystem. Im Workshop wird Lachyoga erklärt und geübt. Schwerpunkt dieses Workshops ist Lachen und Stress, und wie sich durch Lachyoga das Leben stressärmer gestalten lässt. **BITTE MITBRINGEN:** Bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken.

Sa 06.04.2013 10:30-13:30 Uhr Leitung: Alex Bannes

**Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“****Kosten: 12 Euro**

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

Sa 06.04.2013 10:30-13:30 Uhr Leitung: Karen Bahnsen

**Partner-Yoga – vom Ich zum Du****Kosten: 12 Euro**

Wir praktizieren Yoga zu zweit und erfahren uns selbst im Spiegel unseres Gegenübers. Wir lernen das Gleichgewicht im Wechsel zwischen Halten und Loslassen, Geben und Nehmen, Tragen und Getragen werden. Wir üben bekannte Asanas neu und spielerisch und erfahren Vertrauen, Loslassen, Halt und Sicherheit mit unserem Yoga-Partner. Eine Verfeinerung der Wahrnehmung, der Aufbau von Mut und Selbstbewusstsein – all das kann im Partnernyoga erfahren und mit in den Alltag genommen werden. Anmeldung bitte jeweils zu zweit. Ein wenig Yoga-Erfahrung ist wünschenswert. **BITTE MITBRINGEN:** Eigene Yogamatte, Sitzkissen und/oder Decke.

Sa 06.04.2013 14:30-17:30 Uhr Leitung: Michael Kölln und Anke Kuron

**Mit Alpha-Training und einem offenen Herzen dem Stress Paroli bieten****Kosten: 24 Euro**

Muss eine Entspannungstechnik anstrengend sein und viel Selbstdisziplin erfordern? Nein! Mit Hilfe der Basis-Techniken des bewährten Autogenen Trainings ist es möglich, in den Alpha-Zustand zu gelangen, in dem die Gehirnwellen geordnet und synchronisiert sind. Die Öffnung des eigenen Herzens für sich selbst unterstützt die Verwendung von positiven Formeln (Affirmationen) und lässt sie wirksamer sein. Diese Kombination kann rasch Veränderungen von einschränkenden Verhaltens- und Emotions-Mustern bewirken. Kurze Wissensinputs zu den relevanten Themen, Bewegung/Tanz, Übungen und viel Entspannung bilden das Programm dieses befreienden Anti-Stress-Trainings.

**BITTE MITBRINGEN:** Decke, kleines Kissen, Getränk, leichten Mittagsimbiss.

Sa 13.04.2013

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

Leitung: Alex Bannes

**Wie finde ich einen passenden Partner für mich?****Kosten: 24 Euro**

Eine glückliche Beziehung finden und dafür auch sportliche Gelegenheiten nutzen? Los geht's! Im Workshop erfahrt Ihr, welche Kriterien zur Partnerwahl für Euch wichtig sind. Ihr lernt, wie Ihr das Ähnlichkeitsprinzip gezielt zur Partnerwahl einsetzen könnt. Ihr erhaltet praktische Tipps, wie mehr Gelegenheiten zum Kennenlernen geschaffen werden können, die Ihr sofort in Euren Alltag und ins sportliche Dasein integrieren könnt. Holt Euch neue Impulse für mehr Mut, damit Ihr Euch Euren Partner bald wählen könnt!

**BITTE MITBRINGEN:** Schreibutensilien und mind. 4 Blatt leeres A4 Papier.

Sa 20.04.2013

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

Leitung: Dana Rittich

**Heiße Jahre****Kosten: 24 Euro**

Dieser Workshop richtet sich an lebenserfahrende Frauen, die sich mit dem Thema Wechseljahre auseinandersetzen wollen – sei es, weil sie bereits „mittendrin“ sind, oder weil sie sich auf diese Lebensphase vorbereiten wollen. Abschiede sind in unserem Leben unvermeidlich – werden sie bewusst gestaltet, so schaffen sie Platz für Neues. Im Vordergrund des Workshops steht daher das Entdecken und Entwickeln neuer Ziele und Möglichkeiten und die gegenseitige Bestärkung und Ermutigung auf dem persönlichen Weg. Entspannungsreisen zur Versöhnung mit dem eignen Körper und Rituale zum Thema Abschied und Neubeginn unterstützen diesen Prozess.

**BITTE MITBRINGEN:** Decke, kleines Kissen, Stift, Getränk.

Sa 27.04.2013

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

Leitung: Dr. Maika Frost

**Die grüne Diät****Kosten: 24 Euro**

Die von Yogi Bhajan empfohlene und gut im Alltag durchführbare Grüne Diät aus dem Kundalini Yoga dient dazu, den Körper zu entgiften und falls erwünscht, abzunehmen. Während der 3, 7 oder 10 Tage der Grünen Diät, in der nur grünes Gemüse und Obst gegessen wird, wird der Körper durch eine erhöhte Sauerstoffaufnahme leistungsfähiger. Bei geschwächtem Immunsystem, chronischer Müdigkeit, Haut- und Atemwegsproblemen, kann sie eine positive Veränderung anstoßen. Um die Entgiftung zu unterstützen und zu intensivieren, werden besondere Kriyas (Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga) und heilende Meditationen erlernt. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

**BITTE MITBRINGEN:** Decke, bequeme Kleidung, Trinkwasser (möglichst ohne Kohlensäure), Socken, Schreibutensilien.

Sa 04.05.2013

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

Leitung: Siri Jansen

**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 Gymnastikschlappen.

Sa 11.05.2013

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

Leitung: Jeanette Schmalhausen

**Singles und ihre Beziehungen - ein Stretching für Körper und Seele****Kosten: 24 Euro**

Hohe Erwartungen an eine erfüllende Partnerschaft und innere Ungeduld, führen zu dem Wunsch, sich vorzubereiten, wenn der wirkliche Traummann auftaucht. Wie uns unterschiedliche Erfahrungen über Männer prägen und wie wir gewillt sind, den inneren Ratgeber zu befragen, bzw. auszubilden, soll neben Aspekten für eine gut gelebte Partnerschaft, Inhalt des Workshops sein.

**BITTE MITBRINGEN:** Sportzeug, Schreibzeug.

Sa 25.05.2013

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

Leitung: Marianne Grundmann

# 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>EPPENDORF</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>FUHLSBÜTTEL</b>		
Erdkampsweg 89	Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	Bus 172/174 bis Preetzer Straße
Flughafenstr. 89	freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhsbüttel 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>STEILSHOOP</b>			
Appelloff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
<b>STERNSCHANZE</b>			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
<b>WANDSBEK</b>			
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 Schullferien 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-Neumann-Platz 13  
22765 Hamburg  
Telefon: (040) 39 80 88 80  
Fax: (040) 39 80 88 88

### SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

### SPORTCENTER BILLSTEDT

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

### SPORTCENTER CITY NORD

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

### SPORTCENTER HARBURG

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

### SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

### ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

### MONATSBEITRÄGE:

€ 8,85	Erwachsene
€ 4,70	Kinder und Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)
€ 10,00	Einmalige Aufnahmegebühr

### BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

### Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

### Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

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

### MEHR INFORMATIONEN UNTER:

[www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)  
E-Mail: [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de)

# In 80 Gärten um die Welt.

500 Parksport-Angebote zum Ausprobieren und Mitmachen.



igs 2013

internationale  
gartenschau  
hamburg



Tickets online:



Alle Infos unter  
[igs-hamburg.de](http://igs-hamburg.de)  
oder 01805/042013  
(14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz,  
Mobil max. 42 Ct./Min.)

26. April – 13. Oktober 2013

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

  
**LANGNESE**

**Sparda-Bank**  
*freundlich & fair*

Medienpartner:

**NDR**  
Das Beste am Norden

  
**Hamburg**

5% Rabatt für  
SportSpaß-Mitglieder

„Ferienhaus,  
wir kommen!“



**Ihr Traumurlaub – unser Spezialgebiet.**

In unseren 4 neuen Ferienhaus-Katalogen für Dänemark, Deutschland, Norwegen und Schweden mit über 7.500 Ferienhäusern oder 28 dänischen Ferienparks finden Sie garantiert Ihr Lieblingshaus zum Träumen.

Infos und Kataloge unter Tel. **040-309 703 738**,  
in Ihrem Reisebüro oder unter:

**[www.dancenter.de](http://www.dancenter.de)**



Werden Sie unser Fan auf Facebook:  
Spannende News, Tipps und Entertainment  
[www.facebook.com/dancenter.ferienhaus](http://www.facebook.com/dancenter.ferienhaus)

**DanCenter**  
Urlaub zu vermieten.



Jetzt QR-Code scannen  
und tolle Angebote  
in Skandinavien finden.