sportspass.de

PROGRAMMHEFT WINTER 2013

SPORTSPAß

ZUMBA AM OSTSEESTRAND

Sport und Spaß auch im Urlaub? Das geht!

HAMBURG HILFT

Wir zeigen Euch die „Guten Seelen Hamburgs“

BIG BROTHER IS WATCHING

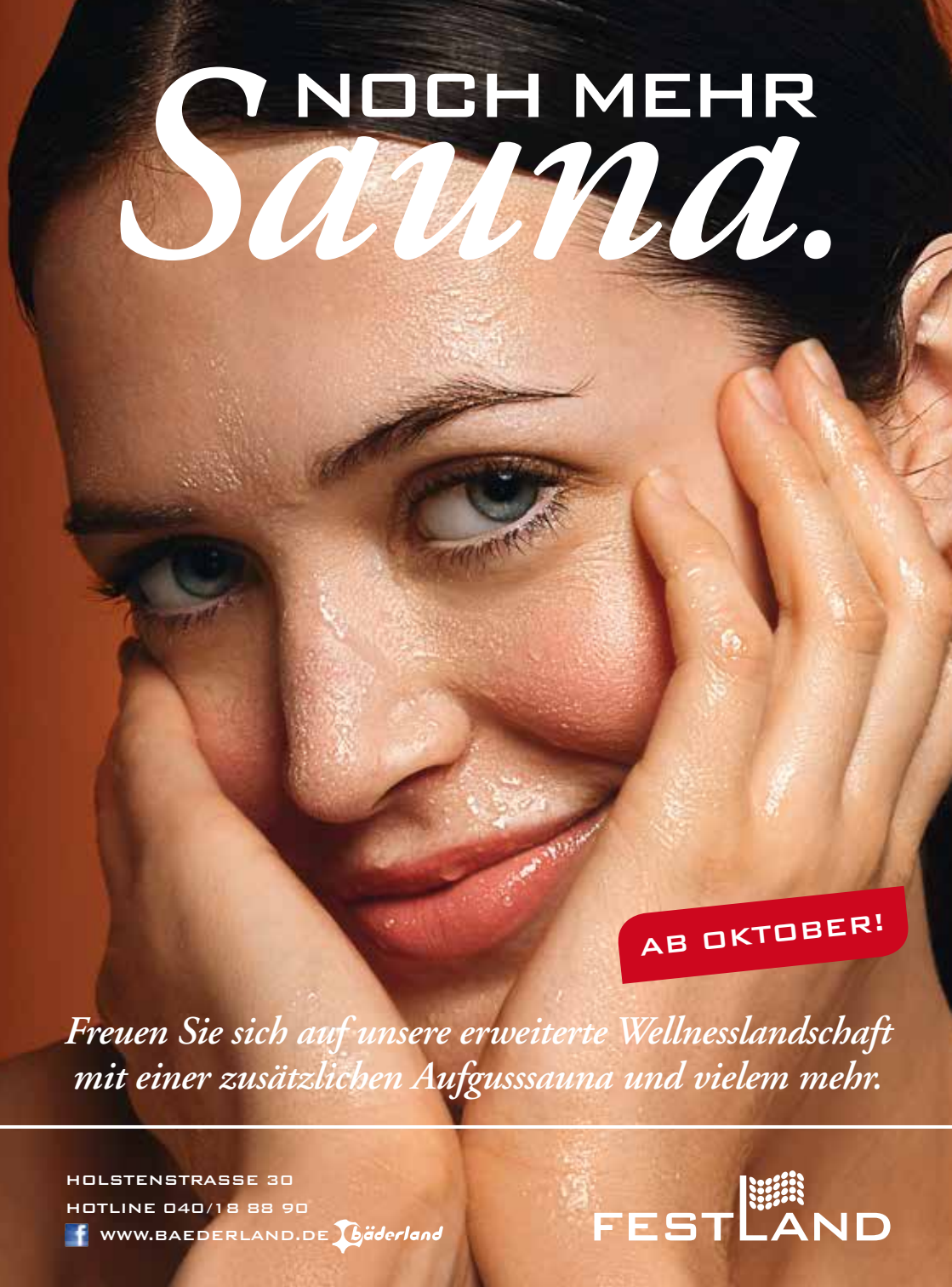
Wie Ihr Eure SMS und E-Mails vor Schnüfflern schützen könnt

100
EVENT-TIPPS FÜR DEN WINTER

KONRAD WISSMANN IM SCHANZEN-TALK

Ex-Ruben-Cossani-Sänger Konrad Wissmann spricht über seine Liebe zu Hamburg, seine Sport-Leidenschaft und sein aktuelles Solo-Album „Parole“.

+ INTERVIEW MIT **LARS HAIDER**
„ABENDBLATT“-CHEFREDAKTEUR IM GESPRÄCH


NOCH MEHR
Sauna.
AB OKTOBER!
Freuen Sie sich auf unsere erweiterte Wellnesslandschaft
mit einer zusätzlichen Aufgusssauna und vielem mehr.
HOLSTENSTRASSE 30
HOTLINE 040/18 88 90
WWW.BAEDERLAND.DE
bäderland
FESTLAND

FRANK FISCHER, 1. VORSITZENDER BEI SPORTSPAß

LIEBE MITGLIEDER!

Der Sommer ist zwar vorbei, aber für sportspaß ist das natürlich kein Grund, sich dem Winterblues hinzugeben. Ganz im Gegenteil: Nach einer langwierigen Such- und Planungsphase liegt die Baugenehmigung für unser neues Center in Altona vor und mit den Umbauarbeiten konnte bereits begonnen werden. Für Außenstehende ist nicht immer klar erkennbar, wie viel Arbeit, Zeit und auch Nerven es kostet, ein passendes Objekt zu finden, alles zu planen, die vertraglichen Dinge zu regeln, eine Baugenehmigung zu erhalten und letztendlich auch noch mängelfrei bauen zu lassen. Daher an dieser Stelle meinen Dank an unsere Mitarbeiter, den Vermieter und den Beamten im Bezirksamt Altona. Wenn das neue sportspaß-Center in Altona in Betrieb geht, hoffen wir, dass dann die Bedingungen in den derzeit teilweise völlig überfüllten Sportangeboten im „alten" Sportcenter im Bahnhof Altona deutlich besser werden.

Für die Gestaltung unseres Programmheftes haben wir über die Jahre viel Lob und Anerkennung innerhalb und außerhalb der Sportszene erhalten. Aber es gibt natürlich immer Möglichkeiten, Gutes noch weiter zu verbessern oder zu optimieren. Das Ergebnis der Bemühungen halten Sie jetzt in Ihren Händen. Ich hoffe, das neue Design gefällt Ihnen und die vielen informativen Beiträge wecken Ihr Interesse. Natürlich würde ich mich auch freuen, wenn Sie das Heft an Freunde, Verwandte oder Kollegen weiterreichen würden, um zu zeigen, was für ein umfangreiches Angebot unser Verein zu bieten hat.

Einen schönen Herbst und Winter wünscht

SPORTSPAß REISEN
Wir haben wieder tolle sportspaß-Reisen für Euch organisiert: Kommt mit zum Zumba-Wochenende nach St. Peter-Ording oder zum Well-fit-Wochenende an den Weissenhäuser Strand. Seite 10.

IM GESPRÄCH
Das „Hamburger Abendblatt" wurde verkauft. Unser Autor Kai Hoffmann traf sich mit Chefredakteur Lars Haider, um über die Zukunft der Tageszeitung zu sprechen. Seite 46.

SCHANZEN-TALK
sportspaß-Autorin Christina Rüschhoff traf sich mit Ex-Ruben-Cossani-Sänger Konrad Wissmann und plauderte mit ihm über sein neues Leben als Solokünstler und leidenschaftlicher Sportler. Seite 32.

UNSERE ONLINE WELT

HANDY-APP	FACEBOOK	YOUTUBE	INTERNET
Apple Android	sportspass	sportspass	sportspass.de

Fotos: Matthias Wolf, istockphoto.com, Schulz (3), Mobby Gehring (1), Andrea Frank (1)

INHALT

28
SERVICE
HILFE! BIG BROTHER IS WATCHING ME
Sind unsere SMS und E-Mails noch sicher? Wie Ihr Euch vor Daten-Schnüfflern schützen könnt

SPORTSPAß

06 ALTONA-UMFRAGE
Wir haben unsere Mitglieder gefragt, wo sie nach dem Sport so hingehen

08 NEU BEI SPORTSPAß
Im Herbst und Winter gibt es wieder viele Aktionen und Veranstaltungen

10 FITNESS, SPAß UND SONNE
Bei unseren aktuellen Reisen könnt Ihr sportspaß an vielen schönen Orten erleben

14 UNSERE EVENTS
Partys, Weihnachtsfeiern und Sport-Specials: Im Winter ist bei sportspaß richtig was los

16 DIE DREI VON DER BAUSTELLE
Anne-Marie, Candice und Frederike stellen das neue sportspaß-Center in Altona vor

18 MEHR ALS NUR EIN SPORT
Tanzen lernen kann jeder, vor allem bei sportspaß. Probiert es doch mal aus!

20 TASCHEN-CHECK
Was haben sportspaß-Mitglieder eigentlich so alles mit dabei?

SERVICE

22 TUE GUTES
Gute Seelen aus Hamburg zeigen, dass man mit etwas Zeit und Herz viel erreichen kann

28 BIG BROTHER
Wie wir im Internet trotz NSA-Affäre unsere Anonymität und Privatsphäre wahren können

HAMBURG

32 INTERVIEW MIT KONRAD WISSMANN
Wir trafen den Ex-Ruben-Cossani-Sänger zum Schanzen-Talk

34 KULTUR-TIPPS
In unserem neuen großen Terminteil findet Ihr viele tolle Konzerte, Lesungen und Festivals

36 EIN LEBEN FÜR DIE MUSIK
Landhaus-Walter-Chef Uwe Mamminga erzählt uns, warum er im Leben eher auf Zufälle vertraut

38 LET'S GET THE PARTY STARTED
Anlässlich unserer sportspaß-Party am 30. November im Landhaus Walter stellen wir Euch die Live-Bands Rhonda und Pink Trouble vor

40 KIEZ-KULTUR SATT!
10 Jahre „Heiße Ecke" im Schmidt Tivoli ist ein Muss für alle Hamburg-Fans. Mit sportspaß seht Ihr die Kiez-Instenierung mit einem Rabatt von 20 Prozent!

Rabatt-Tage bei RunnersPoint: 20 Prozent sparen

Fotos: Schulz (3), Schmidts TIVOLI (1), istockphoto.com, RunnersPoint (1), adidas (1)

WINTER 2013

44 LAUF DICH FREI
Parkour macht Spaß und hält fit. Wir stellen Euch den Trendsport einmal genauer vor

46 HEIMAT IM HERZEN
Das „Hamburger Abendblatt" wurde verkauft. Anlass genug für ein Gespräch mit Chefredakteur Lars Haider

50 RABATTE
Hier erfahrt Ihr, wo Ihr als sportspaß-Mitglied so alles sparen könnt

PROGRAMM

59 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z
Unsere umfangreichen Winterangebote auf einen Blick

62 ANMELDEFORMULAR
Ihr wollt Mitglied werden? Einfach das Formular ausfüllen und an der Rezeption abgeben

64 WORKSHOPS MIT BUDNI
Wie immer haben wir tolle Sonderangebote mit unserem Partner Budni für Euch organisiert

110 TOUREN
Ob mit dem Fahrrad oder zu Fuß: Mit sportspaß kommt Ihr raus in die Natur

116 WORKSHOPS
Hier haben wir tolle Zusatzangebote für Euch – vom Stresskurs bis zur Selbsverteidigung

118 ADRESSEN
Wenn Ihr Euch fragt, wo die vielen Sporthallen in den einzelnen Stadtteilen genau liegen, gibt es hier die passende Übersicht

120 KONTAKTE & BEITRÄGE
Hier findet Ihr alle wichtige Infos zu unseren Sportcentern mitsamt der Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge

sportspaß-Band: Pink Trouble

RELAUNCH: Wie gefällt Euch eigentlich unser neues Heft-Layout? Schreibt uns...

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspaß e.V.

VERLAG
hey+hoffmann verlag
Gertrudenkirchhof 10
20095 Hamburg
Tel. 040.3742360-0
www.hey-hoffmann.de

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

REDAKTION/FOTOS
Birte Boß, Anna Brüning, Neele Lehmann, Laura Oelker, Michelle Ostwald, Anna Purtseladze, Christina Rüschhoff, Carsten Schulz, Matthias Wolf

COVERFOTO
Konrad Wissmann

ART DIRECTION
kravcov hey hoffmann

ANZEIGEN
hey+hoffmann verlag
Tel. 040.3742360-0,
sportspass@hey-hoffmann.de

DRUCK
Westermann Druck, Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.

MITGLIEDER-UMFRAGE

VON **ANNA PURTSELADZE**

WOHIN GEHT IHR NACH DEM SPORT?

Wir haben Mitglieder unseres Centers in Altona nach ihren After Sport Locations in der näheren Umgebung gefragt.

EMMELINE (28)

Ich gehe sehr gerne mit einer Freundin, die ich übrigens bei sportspaß kennengelernt habe, ins Green Papaya. Da gibt es leckere asiatische Salate, und es ist nicht weit vom Center.

Green Papaya, *Bahrenfelder Straße 105, W: tinyurl.com/qek6hpc*

LALE (17)

Manchmal esse ich noch bei Köz Urfa hier um die Ecke. Man kann sich dort durch die authentische türkische Küche schlemmen. Das Essen ist super und die Preise ebenfalls.

Köz Urfa, *Paul-Nevermann-Platz 2-4, W: kozurfa.de*

AYSE (34)

Mit einigen netten Mädels aus den Kursen gehe ich nach dem Sport gerne ins Knuth. Wir schnacken und lachen dann ein bisschen bei Kaffee und Kuchen.

Knuth, *Große Rainstraße 21, W: dasknuth.com*

KAMILA (28)

Ist zwar kein Geheimtipp, aber ich gehe mit Freunden immer gerne ins Schweinske, um nach dem Sport etwas Leckeres zu essen. Toll finde ich hier auch die Cocktail-Happy-Hour.

Schweinske Altona, *Ottenser Hauptstraße 1, W: schweinske.de*

GISBERT (49)

O-Feuer ist ein tolles griechisches Restaurant in der Schanze. Die Atmosphäre ist nett, man kann super essen und dann an der Bar Cocktails zu fairen Preisen schlürfen.

Olympisches Feuer, *Schulterblatt 36, W: olympisches-feuer.de*

JEAN-LUCE (44)

Ich als Franzose stille mein Heimweh im La Provence. Da gibt es mehr als nur Crêpes! Leckere Flammkuchen mit hauchdünnem Boden und leckerem Belag. Himmlisch!

Brasserie La Provence, *Eulenstraße 42, W: brasserielaprovence.de*

ZAHARA (33)

Teufels Küche ist wohl das leckerste Restaurant hier. Am liebsten esse ich dort die hausgemachten Lammwürste mit Cous Cous oder einen frischen Salat.

Teufels Küche, *Ottenser Hauptstraße 47, W: teufels-kueche.net*

IOAN MARCIAM (37)

Im Mercado gibt es einen leckeren libanesischen Stand. Boussi hat tolle Falafel-Kreationen. Ich esse gerne die Falafel-Pitas, die sind nicht nur lecker, sondern auch gesund.

Boussi Falafel, *Ottenser Hauptstraße 10, W: mercado-hh.de*

Fotos: Carsten Schulz

VT Aurubis Hamburg
VOLLEYBALL-BUNDESLIGA DAMEN

Hamburger Deerns schlagen auf!

Saisonauftakt:
CU Arena am
19.10. um 18 Uhr
VT Aurubis Hamburg
-
VC Wiesbaden

Europapokal:
CU Arena am
20.11. um 20 Uhr
VT Aurubis Hamburg
-
Doprastav
Bratislava

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

Aurubis
Our Copper for your Life

„2 FÜR 1“ IM SCHMIDT THEATER

→ Seit fast 25 Jahren sorgt die „Schmidt Mitternachtsshow“ jeden Samstag für beste Unterhaltung zu später Stunde. sportspaß-Mitglieder erhalten für die Shows vom 16.11. bis zum 28.12. ein „2 für 1“-Kartenangebot. Einfach die Tickets unter der Hotline 040.31778861 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

jeden Samstag, 24 h, Schmidt Theater

Schmidt Theater auf der Reeperbahn

NEU BEI SPORTSPAß

Im Herbst und Winter haben wir wieder viele tolle Aktionen und Veranstaltungen für Euch organisiert. Einfach hingehen und ausprobieren!

EINLADUNG ZUM MITGLIEDERFORUM

→ Am 11.11. findet ab 18 Uhr wieder ein sportspaß-Mitgliederforum im sportspaß-Center Berliner Tor statt. Hier können Anregungen, Ideen, Probleme und Wünsche zum sportlichen Angebot und zu organisatorischen Fragen mit der Geschäftsführung und den Mitarbeitern besprochen und gemeinsame Lösungswege gesucht werden. Außerdem können sich die Mitglieder über neue Entwicklungen im Verein informieren. Ein Diskussionspunkt für das Forum könnten auch die zur Mitgliederversammlung gestellten Anträge sein. Die Schwerpunkte der Diskussion werden zu Beginn festgelegt, Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Mo., 11.11., 18 h, Center Berliner Tor

Paul Carrack schreibt seit 30 Jahren Welthits

WEIHNACHTSKONZERT MIT PAUL CARRACK

→ Sein Album „Winterwonderland“ ist ein Dauerbrenner. Nun kommt eine der „schönsten Stimmen der Popgeschichte“ am 6.12. mit der SWR Big Band ins CCH. sportspaß-Mitglieder zahlen nur den halben Preis. Einfach online Karten bei Eventim bestellen und Mitgliedsausweis mitbringen.

NEU BEI SPORTSPAß: YOGADANCING®

→ Yogadancing® ist reine Freude am Tanzen zu multikulturellen Klängen. Die Bewegungen richten sich nach dem Rhythmus der Musik. Sie sind sowohl vorgegeben, erlauben aber auch die Entfaltung des Individuums. Sie führen zur Entspannung und bieten den Teilnehmern einen leichten Einstieg in die meditative Erfahrung. Der Körper wird angeregt, der Geist leistungsstark, die Emotionen ausgeglichen und die Seele erweckt – der Mensch wird fit! Diese Bewegungsform ist nicht nur besonders gut für neue Yoga-Interessierte geeignet, sondern stellt auch für regelmäßig praktizierende Yogis eine ideale Ergänzung zu ihrem alltäglichen Yoga dar.

Ab sofort dienstags um 12.15 h im Center City Nord und freitags um 12 h im Center Berliner Tor

Fotos: Schmidt Theater (1), istockphoto.com (2)

GRUSELIGES FÜR DIE GANZE FAMILIE IM THALIA THEATER

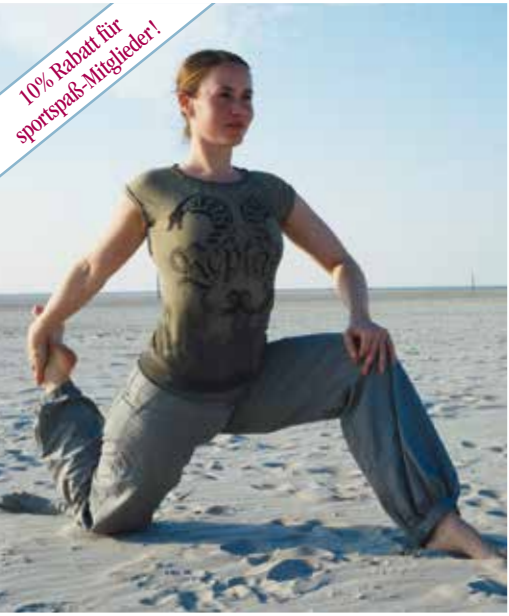
→ Theater mit den Kindern: Für die Aufführung von Cornelia Funkes komisch-gruseligem Stück „Geisterritter" am 27.10. um 11 Uhr im Thalia Theater gibt es für sportspaß-Mitglieder zu jeder Erwachsenenkarte eine Kinderkarte kostenlos dazu. Einfach an der Theaterkasse oder per Telefon unter der Hotline 040.32814444 das Stichwort „sportspaß" nennen.

So., 27.10., 11 h, Thalia Theater, Alstertor. Familienstück für Kinder ab 10 Jahren

RABATT-TAGE BEI RUNNERS-POINT

→ RunnersPoint in der Spitalerstraße bietet sportspaß-Mitgliedern wieder vier „VIP-Tage" im November. Ihr bekommt an diesen Tagen nicht nur den für sportspaß-Mitglieder üblichen Rabatt von 10 Prozent, sondern stattliche 20 Prozent Preisnachlass auf alle Artikel. Auf Wunsch und Voranmeldung erhaltet Ihr auch eine kostenlose Komplett-Beratung inklusive Fußvermessung, statischer- und Videoanalyse sowie einen Passform-Check! Da die Plätze begrenzt sind, meldet Euch bitte per E-Mail bei jenny.dahm@sportspass.de für die Komplett-Beratung an oder kommt einfach zum Shoppen vorbei.

6., 7., 13. & 14.11., jeweils 10-20 h, RunnersPoint, Spitalerstraße 1



So viel Spaß macht Gesundheit!

www.vtf-aktivprogramm.de

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

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

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

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

SPORTSPAß REISEN

FITNESS, SPAß & SONNE

Seit einigen Jahren gibt es sportspaß nicht nur in Hamburg. Mit unseren Reisen könnt Ihr sportspaß an vielen anderen schönen Orten erleben.

Ihr wollt nicht mehr allein in den Urlaub fahren und möchtet in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob zum Sport an die See, zum Wandern in verschiedene wunderschöne Regionen Deutschlands und im Ausland oder zum Skifahren nach Österreich, immer werdet Ihr – wie bei sportspaß üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen. Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit nach den Reisen Bestand haben. Auf unserer Homepage www.sportspass.de unter „Reisen" findet Ihr unsere aktuellen Angebote. Baden im Mittelmeer könnt Ihr bei der Yoga+Pilates- sowie der Dance+Fitnesswoche im Mai.

Unsere Zumba- und Well-fit-Wochenenden führen Euch an die Ostsee, die beiden Skireisen in schneesichere Gebiete in Berwang in Tirol und in Damüls im Voralberg.

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.

Malerisches Dünenpanorama in St. Peter-Ording

Foto: Motel, Getty (r.), Archiv Frank (l.), shutterstock

24.-26.1.2014

ZUMBA-WOCHENENDE MIT SPORTSPAß IN ST. PETER-ORDING

Zumba ist der neue Fitness-Trend! Auch bei sportspaß werden die Zumba-Angebote super angenommen. Wer nicht genug bekommen kann oder diesen lateinamerikanischen Tanz einmal kennen lernen möchte, sollte mit zu unserem Zumba-Wochenende nach St. Peter-Ording kommen. Von Freitag bis Sonntag Zumba pur: Die mitreißenden musikalischen Rhythmen werden Euch blitzschnell zu ausgelassenen Tanz-Workouts mit einfachen Tanz- und Fitnesselementen verführen.

Erlebt ein aktives Wochenende in St. Peter-Ording. Das neue Beach Motel im Stil der Strandhäuser der US-Ostküste wird Euch mit seiner lockeren Atmosphäre und den schicken Zimmern im Surf-Style begeistern! Auch Wellness wird nicht zu kurz kommen: Das Beach Motel bietet mit seinem großen modernen Dove Spa inklusive Saunen, Dampfbad und der Outdoor-Arena mit Erlebnisdusche tolle Möglichkeiten zum Entspannen.

Leistungen

Unser Angebot bietet Euch 2 Übernachtungen im Basic-Doppelzimmer mit Landblick (Einzelzimmer plus 63 Euro) mit Halbpension und Begrüßungsgetränk. Die Nutzung des Dove Spa mit Bademantel und Saunahandtuch ist inklusive, ebenso wie WLan-Zugang und die Nutzung des Private Cinema. Die Hotelparkplätze sind kostenfrei, ebenso wie das umfangreiche sportspaß-Sportprogramm vor Ort.

Kosten

sportspaß-Mitglieder zahlen 249 Euro, Nicht-Mitglieder 279 Euro. Die Buchungsformulare erhaltet Ihr an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder bei sportspass.de unter „Reisen". Die Plätze sind begrenzt, also schnell anmelden!

Regentage/Monat	Sonne/Tag	Temperatur min/max	Wassertemperatur
12	2 h	3°/-1°	4°

Buchungsformulare: www.sportspass.de/reisen

14.-16.2.2014

WELL-FIT WINTER-WOCHENENDE AM WEISSENHÄUSER STRAND

Erlebt mit sportspaß ein wunderbares Well-fit-Winterwochenende im 4-Sterne-Strandhotel Weissenhäuser Strand. Das Hotel liegt in einer wunderschönen Dünenlandschaft direkt am kilometerlangen Ostseestrand. Unser abwechslungsreiches Programm aus aktiver Bewegung wie Yoga, Pilates und Rückentraining und der wohltuenden Verwöhnung mit Stretching und Meditation bringt Euren Körper und Eure Seele in Einklang. Für die weitere Entspannung seid Ihr im direkt angeschlossenen 3000 qm großen Dünenbad mit Wellness-Oase richtig aufgehoben. Dort könnt Ihr in der Saunalandschaft mit Ruhezonen, Schwimmbecken und Whirlpool relaxen.

Leistungen

Unser Angebot bietet Euch 2 Übernachtungen im komfortabel eingerichteten Doppelzimmer mit Landblick (Einzelzimmer plus 30 Euro), Halbpension und großem Sportprogramm. Außerdem erhaltet Ihr freien Eintritt in das Dünenbad und die Wellness-Oase.

Kosten

sportspaß-Mitglieder zahlen 210 Euro, Nicht-Mitglieder 240 Euro (Einzelzimmer plus 30 Euro). Die Plätze sind begrenzt, also schnell anmelden!

Sonne/Tag	Temperatur min/max	Regentage/Monat
2 h	2°/-2°	13

Infos: www.sportspass.de/reisen

GANZ NEU

MALLORCA UND TÜRKEI

Yoga + Pilates Woche

an der türkischen Riviera
im Maritim Hotel Club
Alantur in Alanya
vom 2.-9.5. 2014
DZ – 669 Euro
EZ+ 86 Euro

Dance + Fitness Woche

auf Mallorca im 4-Sterne
Hotel Beach Club Font de
Sa Cala nähe Cala Ratjada
vom 24.-31.5.2014
DZ – 669 Euro
EZ + 86 Euro

Nähere Infos bei sportspass.de unter „Reisen“

Fotos: istockphoto.com

Rein ins Schneegestöber!

15.-22.3.2014

SKILAUFEN MIT SPORTSPAß IN BERWANG

Berwang ist der höchste Ort im Bereich der Tiroler Zugspitzarena und hervorragend mit Bahn und Auto erreichbar. Die Berwanger Skischaukel glänzt durch breite, sonnige und sehr gut zu befahrende Skipisten.

Unser hervorragendes 4-Sterne-Hotel „Rotlechhof“ liegt auf 1260 Metern Höhe, direkt gegenüber des Skilifts. Es wird Euch mit seiner wunderbaren Atmosphäre, dem schönen Saunabereich und den wohlschmeckenden Speisen begeistern. Zur Halbpension gehört auch ein Nachmittagsbuffet mit Kuchen und heißem Suppentopf. Die Liftkarte gilt im gesamten Gebiet der Zugspitzarena. Und wenn Ihr zur Abwechslung mal die Langlaufbretter unterschnallen wollt: Berwang ist auch ein Paradies für Langläufer mit einer Vielzahl von Loipen bis hinein ins Ehrwalder Tal.

Leistungen

Unser Angebot bietet Euch 6 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension. Außerdem erhaltet Ihr einen Skipass für 6 Tage sowie Skiguiding.

Kosten

sportspaß-Mitglieder zahlen im Doppelzimmer nur 648 Euro (Einzelzimmer plus 63 Euro). Nicht-Mitglieder zahlen 30 Euro mehr. Die Anreise erfolgt individuell. Ihr könnt Euch aber auch für eine Gruppenanreise per Bahn anmelden (Voraussetzung: mindestens 6 Teilnehmer). Die genaue Abfahrtszeit und der Preis stehen noch nicht fest. Die Plätze sind begrenzt, also schnell anmelden!

Regentage/Monat	Sonne/Tag	Temperatur min/max	Durchschn. Schneehöhe
11	6 h	11°/0°	105 cm

Buchungsformulare: www.sportspass.de/reisen

23.-30.3.2014

AB INS SCHNEEREICHSTE DORF DER WELT

sportspaß fährt mit einer kleinen Gruppe von Ski-Feinschmeckern vom 22. bis 29. März 2014 nach Damüls im Vorarlberg, das als schneereichstes Dorf der Welt gilt. 109 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade findet Ihr in diesem malerischen Skigebiet, das auch hervorragende Tiefschneeabfahrten bietet. Einfach phantastisch ist aber auch die Lage unserer Häuser. Sowohl das 4-Sterne-Hotel „s´Ländle“ als auch die 3-Sterne Pension „Uga“ liegen auf 1500 Metern Höhe und mitten im Skigebiet. Hier fahrt Ihr mit den Ski direkt vom Haus auf die Piste! Außergewöhnlich ist auch die wunderbare, ungezwungene und familiäre Atmosphäre in beiden Häusern. Auch von der guten Küche werdet Ihr begeistert sein!

Leistungen

Unser Winterreise-Angebot bietet Euch 7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension, entweder in der Pension „Uga“ oder im Hotel „s´Ländle“. Außerdem erhaltet Ihr einen 6-Tage-Skipass für die schönen Pisten.

Kosten

sportspaß-Mitglieder zahlen im Doppelzimmer in der Pension „Uga“ nur 680 Euro (Einzelzimmer plus 70 Euro), im Hotel „s´Ländle“ 775 Euro (Einzelzimmer plus 140 Euro). Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr. Die Buchungsformulare erhaltet Ihr an den Rezeptionen der sportspaß-Center oder bei sportspass.de unter „Reisen“. Die Plätze sind begrenzt, also schnell anmelden.

Regentage/Monat	Sonne/Tag	Temperatur min/max	Durchschn. Schneehöhe
13	4 h	9/-1°	144 cm

Buchungsformulare: www.sportspass.de/reisen

SPORTSPAß EVENTS

In Herbst und Winter gibt es wieder viele sportspaß-Events für die Großen und die Kleinen. Seid mit dabei!

26.10.2013

TOLLE STIMMUNG IN DEN MOZARTSÄLEN AM DAMMTOR

Tanzparty

Wo & wann: **Mozartsäle, Moorweidenstr. 36, 20 h**

Am 26. Oktober könnt Ihr mit sportspaß wieder über das Parkett in den Mozartsälen „schweben". Das Restaurant „Speisekabinett" versorgt Euch während des Abends mit Speisen und Getränken. Daher darf bei dieser Veranstaltung bitte nichts selbst mitgebracht und verzehrt werden. Der Eintritt ist für sportspaß-Mitglieder und 2 Begleitpersonen frei.

DIE BAND

Für Euch haben wir eine der erfolgreichsten und vielseitigsten Tanzbands engagiert: Moonlight Affair! Ein Abend mit dieser Band ist eine Mischung aus Konzert, Ball und brasilianischem Karneval und somit immer ein ganz besonderen Erlebnis. Die Energie dieser Band ist einmalig.

sportspaß Party

Wo & wann: **Landhaus Walter, Hindenburgstr. 2, 21 h**

Auch im neuen Jahr wird gleich weitergefeiert. Unsere sportspaß-Party im Landhaus Walter bietet auch im Winter kuschelige Stadtpark-Atmosphäre mit mehreren DJs, Live-Musik, Snacks und ausgelassener Partystimmung.

DIE BANDS

„My Little White Rabbit" machen tanzbaren Elektropop und nehmen ihre Zuhörer mit in eine Welt aus Träumen und Absurditäten. Live sorgt die vierköpfige Band um Frontfrau Rike Pfeiffer mit ihrem energiegeladenen Mix aus Synthies und Gitarre auf jeden Fall für Partystimmung. Als zweite Band seht Ihr „Dr. Feelgood". Die britische Band begeistert seit den 70ern mit Punk-Blues.

FRONTFRAU RIKE VON LITTLE WHITE RABBIT

8.2.2014

Billstedt Specials

Wo & wann: **Center Billstedt, 20+27.10, 3.+10.11, jeweils 14-18 h**

An vier Sonntagen im Oktober und November bieten wir Euch ein Event der etwas anderen Art: „Specials Nonstop". Hier könnt Ihr Euch, jeweils von 14 bis 18 Uhr, vier Stunden lang im sportspaß-Center Billstedt auspowern, zum Beispiel bei „Zumba & Workout", „Musical Dance", „Material Arts Yoga" oder „Step4two". Das Programm für diese tollen Special-Sonntage im Herbst findet Ihr auf den Flyern, die in allen sportspaß-Centern ausliegen, oder auf unserer sportspaß-Homepage.
Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist für alle sportspaß-Mitglieder kostenlos. Die ideale Gelegenheit, auch mal das Center in Billstedt kennen zu lernen, falls Ihr noch nie dagewesen sein solltet.

Fotos: istockphoto.com (3), Fotolia.com/lassedesignen (1), Carsten Schulz (1)

30.11.2013

sportspaß Party

Wo & wann: **Landhaus Walter, Hindenburgstr. 2, 21 h**

Der Winter hat es wieder in sich. Das Landhaus Walter hat sich als neue Location für unsere sportspaß-Partys voll bewährt – und es wird jedes Mal besser. Für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei: aktuelle Charthits, die älteren Klassiker und super Live-Bands – und wer Hunger hat, nimmt sich gleich etwas Leckeres vom Grill. Lernt hier viele andere nette sportspaß-Mitglieder kennen!

DIE BANDS

„Rhonda“ (s. Foto links) sind fünf Hamburger Musiker, die Euch mit toller, selbstgemachter Soulmusik verzaubern werden. Einen großen Kontrast bietet die Band „Pink Trouble“, die Songs der weltbekannter Sängerin Pink covert. Hier ist rockige Stimmung garantiert!

EIN PORTRAIT ÜBER DIESE BEIDEN BANDS FINDET IHR IM KONZERTE-TEIL AUF S. 38.

12.1.2014

Kick-Off-Special

Wo & wann: **Center Berliner Tor, 14-18 h**

Wenn die kalorienreiche Weihnachtszeit vorbei und auch Silvester erfolgreich abgehakt ist, plagt uns jedes Jahr wieder das schlechte Gewissen. Aber zum Glück ist ja noch ein halbes Jahr Zeit, um für den Sommer wieder so richtig auf Touren zu kommen. Startet doch am besten gemeinsam mit anderen sportspaß-Mitgliedern mit viel Action in ein sportliches Jahr 2014! Bei unserem „Kick-Off-Special“ am 12. Januar erwarten Euch im sportspaß-Center Berliner Tor heiße Zumba-Rythmen, schweißtreibende Workouts und viele abwechslungsreiche Specials! Das umfangreiche Programm findet Ihr ab November auf der sportspaß-Homepage.

Kinder Weihnachtsfeiern

Ho ho ho – Gerüchte zwitschern es von den Dächern: Der Weihnachtsmann soll in unsere Sportcenter kommen. Alle sportspaß-Kinder sind herzlich eingeladen, mit ihren Eltern vorbeizuschauen und Santa Claus herzlich zu begrüßen. Wenn er gut drauf ist, liest er uns aus seinem dicken Weihnachtsbuch schöne Geschichten vor. Dafür müssen wir ihm aber auch eine Freude machen und viele schöne Weihnachtslieder singen. Natürlich wird vorher schon viel gespielt, damit sich die Kleinen gehörig austoben können. Und damit die Mägen nicht zu laut knurren, gibt es einige leckere Weihnachtssnacks und Getränke. Kommt zahlreich, damit der Weihnachtsmann nicht umsonst vorbeischaut.

BILLSTEDT 5.12., 15-17 h
HARBURG 6.12., 15-17 h
HOLSTEINISCHER KAMP 12.12., 15-17 h
BERLINER TOR 18.12., 14.30-16.30 h
CITY NORD 19.12., 14.30-16.30 h
ALTONA 10.12., 14.30-16.30 h

DIE DREI VON DER BAUSTELLE

Derzeit ist das neue sportspaß-Center in Altona noch kahl und grau, doch Anne-Marie Markl, Candice Helberg und Frederike Jahn freuen sich schon jetzt auf ihren neuen Arbeitsplatz. Ein Besuch auf der Baustelle.

TEXT **BIRTE BOß**

ÖFFNUNGSZEITEN

mo-fr: 9.45-22.30 Uhr

sa: 9.45-22 Uhr

so: 9.45-22 Uhr

Es ist staubig, dreckig und grau. Überall liegt Baustellenschutt, in den kahlen Räumen hallt es gespenstisch. Wirkt eher wie eine Kulisse für einen Gruselfilm, nicht wie ein Ort für Sport und Entspannung. Trotzdem bleiben Anne-Marie, Candice und Frederike optimistisch. Schließlich werden sie schon bald hier ihren neuen Arbeitsplatz haben. Gemeinsam schauen wir uns mit ihnen auf der Baustelle in der Jessenstraße um. „Wir sind schon ganz aufgeregt, da es für uns alle das erste Mal ist, dass wir bei einer Centereröffnung dabei sind", erzählt Anne-Marie, während die anderen beiden die Umgebung erkunden. „Wir freuen uns auf die Zukunft und die neuen Herausforderungen!" Schon heute sorgt das neue Center für spannende Aufgaben. Die drei sportspaß-Mädels kümmern sich um die Gestaltung der Räumlichkeiten, diskutieren über Farbkonzepte und müssen schon bald damit beginnen, das Kursprogramm zu entwerfen und die geeigneten Trainer zu suchen. „Die Vorbereitungen sind sehr abwechslungsreich", erzählt Frederike und fügt nicht ohne Stolz hinzu: „Und wir tragen viel Verantwortung!"

Bisher ist von ihren Plänen allerdings vor Ort noch nichts zu sehen. Der Dreck

Fotos: Carsten Schulz (2), istockphoto.com

knirscht unter den Schuhen und bei jedem Schritt wirbelt Staub auf. Ein Rundgang verrät, wo die Gyms sowie der Gerätebereich und die Umkleiden im neuen Center platziert sein sollen. Das neue Center wird in etwa der Größe des bisherigen Centers in Altona entsprechen. Zwei große Gyms und ein sehr schöner und heller Fitnessgerätebereich werden zum Auspowern einladen. Doch wieso eigentlich noch ein Center in Altona? „Das bisherige Sportcenter ist total überlaufen und die Kurse sind einfach zu voll", erklärt Anne-Marie. Auch der Fitnessgerätebereich ist so beliebt, dass nur ein kleiner Teil der vielen Interessenten aufgenommen werden kann. Das entspricht definitiv nicht der sportspaß-Philosophie. „Bei sportspaß soll jeder mitmachen können", sagt Anne-Marie.

Mit dem zusätzlichen Center in der Jessenstraße wird das alte Center entlastet, weitere Kursangebote und mehr Platz sollen es ermöglichen, dass die Mitglieder deutlich zufriedener sein können und aus einer riesigen Palette von Sportangeboten wählen dürfen. Das „alte" Sportcenter im Bahnhof Altona bleibt natürlich bestehen. Kurz: Mehr Platz, mehr (Sport-)Spaß!

Die Mädels arbeiten zurzeit in verschiedenen Centern, kennen sich aber gut und freuen sich auf die gemeinsame Leitung des neuen Centers. Alle drei sind große sportspaß-Fans und haben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Am längsten ist Frederike, kurz Fredi, dabei. Sie hat schon ihre Lehre bei sportspaß erfolgreich absolviert. Anne-Marie ist seit über zwei Jahren bei sportspaß beschäftigt. Das sportspaß-Küken ist Candice, die erst im Februar 2013 bei sportspaß ihre Ausbildung als Kauffrau für Bürokommunikation begonnen hat.

Nun soll das Dream-Team also ein neues Center planen und leiten – ziemlich stressig, oder? „Wir versuchen, Stress gar nicht an uns heran zu lassen", erklärt Anne-Marie. Auch in ihrer Freizeit sorgen sie für den nötigen Ausgleich. „Ich gehe gern mit Freunden oder der Familie lecker essen", erzählt Fredi. „Außerdem genieße ich die Zeit an der frischen Luft und verbringe viel Zeit draußen mit meinem Pferd und meinem Hund." Ein weiteres Hobby, das alle drei teilen: Shoppen! Die Mädels lachen.

Anne-Marie genießt aber nicht nur die Klamottenläden, sondern auch den Rest von Hamburg. „Ich versuche alle schönen Orte und Veranstaltungen Hamburgs zu erleben, gehe gerne tanzen oder lecker essen." Auch Candice ist ein echter Hamburg-Fan: „Ich tanze gern, unternehme viel mit meiner Familie und Freunden, genieße die Sonne, wenn sie mal da ist – und Hamburg ist der perfekte Ort dafür!" Und na klar, wie könnte es bei echten sportspaß-Mädels anders sein, alle drei sind begeisterte Hobby-Sportlerinnen. Bei einer Planung mit so viel Freude und Leidenschaft sind wir sicher, dass das neue Center ein voller Erfolg wird.

„BALD HABEN WIR ZWEI CENTER IN ALTONA!"

KEYFACTS

- **sportspaß-Center im 1. + 2. Obergeschoss**
- **insgesamt 2000 qm**
- **2 große Gyms, 270 + 240 qm**
- **580 qm Fitnessgerätebereich**
- **Eröffnung: voraussichtlich Frühjahr 2014**

QR

QR-LINK
Scanne diesen Code um weitere Infos zu erhalten.

ADRESSE

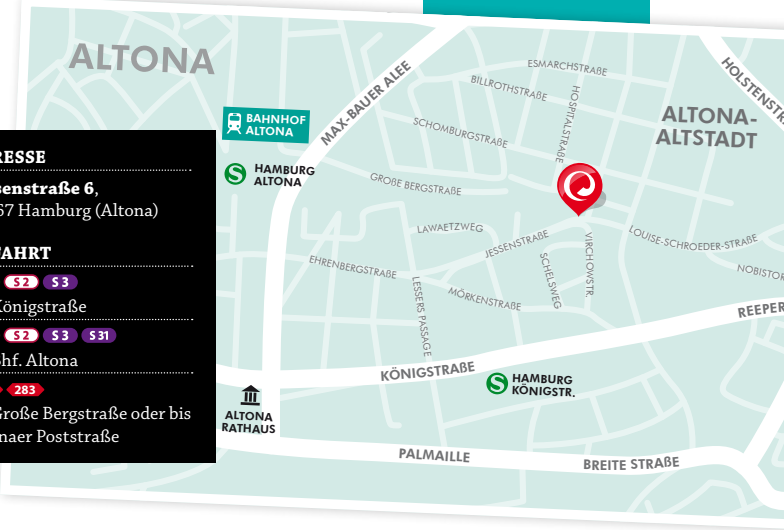
Jessenstraße 6,
22767 Hamburg (Altona)

ANFAHRT

S1 S2 S3
bis Königstraße

S1 S2 S3 S31
bis Bhf. Altona

112 283
bis Große Bergstraße oder bis Altonaer Poststraße



„TANZEN IST TRÄUMEN MIT DEN BEINEN“

Paar-Tanzen

IM TEAM Für gesellschaftliche Anlässe müsst Ihr Standard-Latein und Discofox können. Exotischer geht es beim Tango Argentino und beim karibischen Salsa-Merengue-Bachata zu. Aber Achtung: hier kommt man sich näher.

Solo-Tanzen

KÜNSTLERISCH Tänze wie HipHop, Jazz-Dance oder Oriental-Dance sind weltweite urbane Trends, die nicht nur Spaß machen, sondern auch fit halten. Klassischere Solo-Tänze wie Ballett sind Klassiker, aber auch sehr anspruchsvoll.

Fitness-Tanzen

SPORTLICH Angebote wie Dance Work sind Kombinationen aus Fitness und Tanz. Modern Dance wechselt zwischen Kraft und Entspannung. Der Bauchtanz ist gut für die Wirbelsäule und festigt die Bauch- und Beckenmuskulatur.

MEHR ALS NUR EIN SPORT

Spaß, Leidenschaft und Musik – Tanzen ist mehr als nur ein Sport. Denn neben der Stärkung der Muskulatur und einer besseren, selbstsichereren Haltung ist Tanzen eine hervorragende Möglichkeit, Gefühle auszudrücken. Der Einstieg ist gar nicht so schwer, wie es scheint. Jeder kann Tanzen lernen!

TEXT **BIRTE BOß**

Egal wann und wo – getanzt haben die Menschen schon immer. Darum gibt es die unterschiedlichsten Tänze aus den verschiedensten Kulturen. Jeder birgt seine ganz eigene Herausforderung, beim Tanzen entwickelt man sich also ständig weiter. Nicht nur deshalb hält Tanzen fit und begeistert weltweit Menschen jeden Alters. Der Gleichgewichtssinn wird trainiert und die Konzentrationsstärke gefördert. Durch die verbesserte Haltung kann sogar Rückenproblemen vorgebeugt werden. Viele Physiotherapeuten raten ihren Patienten daher zu tanzen.

Viele Tanzbegeisterte

Tanzen ist natürlich auch fester Bestandteil des sportspaß-Angebots.

SPORTSPAß TANZPARTY

Am 26. Oktober findet wieder unsere Tanzparty in den Mozartsälen am Dammtor statt. Mit dabei ist die Big Band Moonlight Affair. Der Eintritt ist für sportspaß-Mitglieder und zwei Begleitpersonen frei.

26 OKTOBER

In den Kursen trefft Ihr auf viele Gleichgesinnte, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene. Berührungsängste braucht hier keiner zu haben. Nirgendwo sonst kann man schnell tolle, nette Leute kennen lernen, die dasselbe Hobby und den Musikgeschmack teilen. Wer alleine kommen möchte, für den gibt es viele Single-Tanzangebote. Bei sportspaß findet Ihr aber noch einen ganz besonderen Service: die kostenfreie Tanzpartnerbörse auf unserer sportspaß-Homepage! Hier haben sich schon viele Tanzpaare gefunden. Jan (35) hat es ausprobiert: „Das läuft online völlig unkompliziert, dank der Tanzpartnerbörse tanze ich nun schon seit mehreren Jahren Tango mit viel Spaß und Leidenschaft bei sportspaß.“

Fotos: istockphoto.com

Single-Kurse

ALLEINE? Viele Tanzkurse bei sportspaß sind extra für Singles und entsprechend gekennzeichnet. Hier findet Ihr Eure Tanzpartner vor Ort, denn alleine zu kommen, ist Pflicht! Die Tanzpartner werden hier am Abend mehrfach gewechselt.

Tanzpartnerbörse

ONLINE Wenn Euch ein Tanzpartner fehlt, dann schaut mal in die Tanzpartnerbörse auf der sportspaß-Homepage. Dort könnt Ihr eigene Gesuche aufgeben oder anderen antworten. Hier haben sich schon viele Paare gefunden.

Du hast noch keinen Tanzpartner?

QR-LINK
Scanne diesen Code, um Dir alle Tanzangebote anzeigen zu lassen.

TANZANGEBOTE SIEHE KASTEN RECHTS

Leichter Einstieg

Bei sportspaß ist das Tanzangebot sehr umfangreich – mal klassisch, mal außergewöhnlich, mal sportlich. Niemand braucht sich eingeschüchtert fühlen, denn bei sportspaß werdet Ihr nicht auf Erfolg und Leistung gepolt. Stattdessen wird, in freundschaftlicher Atmosphäre, einfach getanzt! Unkompliziert und auch ohne Tanzpartner könnte der Einstieg in die Tanzwelt beim Salsa-Dance oder Line Dance beginnen. Bei sportspaß gibt es ein riesiges Angebot an klassischen Standard-Latein Tanzangeboten, aber auch die vielen Salsa-, Samba-, Step-, Swing- oder Boogie-Woogie-Kurse laden zum Mitmachen ein. Oder wollt Ihr lieber die eher sportlichen Varianten wie Dance Work, Dirty Dancing oder Samba-Reggae ausprobieren? Die meisten sportspaß-Tanzangebote starten jeweils im Frühjahr oder im Herbst. Dadurch fällt es auch absoluten Beginnern leicht, den Einstieg zu finden. Ihr braucht also übrhaupt keine Berührungsängste zu haben. In dieser Heftausgabe könnt Ihr Euch im Programmteil ab Seite 56 aus dem riesigen Tanzangebot das für Euch Richtige aussuchen.

TANZANGEBOTE

PAAR-TANZEN
- Discofox
- Standard-Latein
- Tango Argentino
- Salsa-Dance
- Salsa-Merengue-Bachata
- Swing
- Dirty Dancing

SOLO-TANZEN
- Ballett
- Boogie-Woogie
- Hip Hop
- Jazz-Dance
- Oriental-Dance
- Samba/Samba-Reggae
- Step-Tanz/ Tap-Dance

FITNESS-TANZEN
- Bauchtanz
- Bollydance
- Dance Work
- Dance'n'Strip
- Energy Dance
- Modern-Dance
- Zumba

WESTERMANN PERSONALSERVICE FÜR SOZIAL- & HEILBERUFE

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

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

EIN ENTSPANNTER **BOXER PACKT AUS**

Männer und Yoga? Klar, denn das entspannt und fühlt sich gesund an, findet der 36-jährige Frederik aus St. Georg. Seit zwei Jahren entspannt er sich bei sportspaß – manchmal haut er aber auch gerne zu. Und das hat er dabei:

BOXHANDSCHUHE
Neben sportspaß gehe ich noch regelmäßig zum Boxen. Das macht fit und echt Spaß! Vor allem, wenn es beim Sparring richtig zur Sache geht.

YOGAMATTE
Yoga ist mit den geschmeidigen Bewegungsabläufen ein guter Ausgleich zum kantigen Boxen.

KEFIR
Kefir ist ein uralter Gesundheitstrunk, den man mittlerweile sogar im Discounter bekommt. Mag nicht jeder, ist aber ziemlich erfrischend und mit Eiweiß und Calcium ein Top-Getränk für Sportler!

MUNDSCHUTZ
Den brauche ich, um meine Zähne beim Boxen zu schützen – wäre ja blöd, wenn ich beim Konzert mit Zahnlücke auf die Bühne müsste.

BROTTRUNK
Brottrunk ist ein Gärungsprodukt aus Vollkornbrot. Mein Mitbewohner schwört darauf als Fitnessdrink – deshalb habe ich es auch probiert. Schmeckt zwar speziell, aber doch ganz lecker. Gibt es bei Budni und in vielen Bioläden.

BUCH
Das ist eines der Bücher von Carlos Castaneda, die ich gerade wiederentdeckt habe. Der amerikanische Anthropologe ist ein bisschen esoterisch, aber man kann schön darin abtauchen.

KÜRBIS
Ich versuche gerade, weniger Pasta und Fleisch, dafür mehr Gemüse und Obst zu essen. Deshalb habe ich heute mal wieder beim türkischen Gemüsehändler am Hansaplatz zugeschlagen!

MAGNESIUM
Mit Magnesium habe ich den Eindruck, dass ich von Muskelkrämpfen verschont bleibe.

DVD
Die habe ich gerade von meiner Mitbewohnerin zum Geburtstag geschenkt bekommen. Das ist wohl eine Anspielung auf meine etwas ausufernde Tomatenzucht auf unserem Balkon.

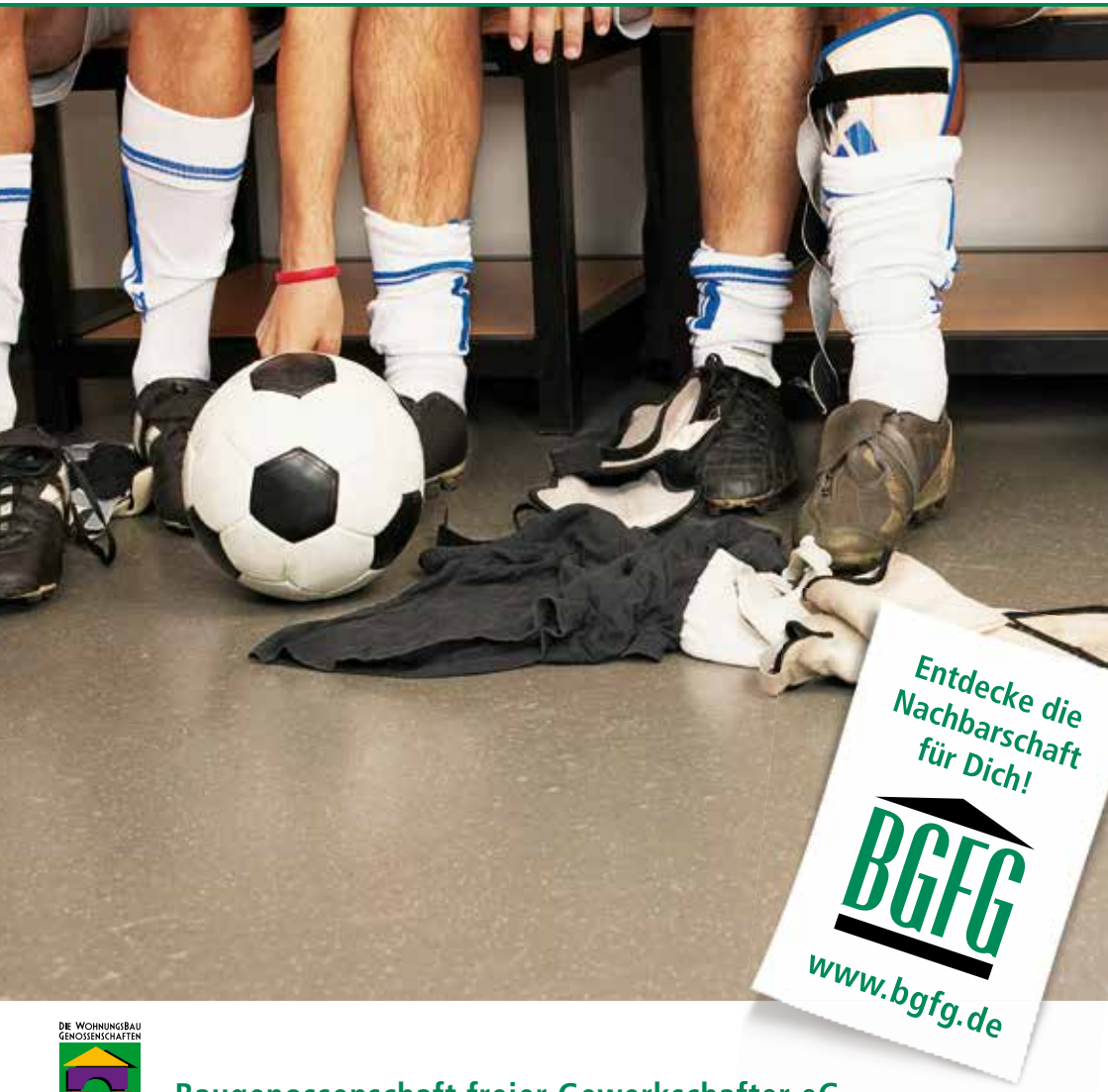
CHILI
Auf dem Heimweg habe ich noch eine Chili gekauft, ich koche gerne und scharf. Und solange die Eigenzüchtungen noch nicht abgeerntet sind, wende ich mich an den Supermarkt meines Vertrauens.

CD
Musik ist mir total wichtig. Ich höre sehr unterschiedliche Sachen. Mit meiner Band „The Moth" bin ich in eher härteren Gefilden unterwegs. Gerade haben wir unser Album „They Fall" herausgebracht, das höre ich zum Glück auch selber noch gerne.

FREDERIK
Der studierte Soziologe konzentriert sich gerade voll auf seine Musik. Zum Ausgleich macht er Sport – als echten Hamburger Jung sieht man ihn oft um die Alster joggen.

Text: Christina Ruschhoff; Fotos: Matthias Wolf (Tische), Carsten Schulz (Porträt)

Unser zweites Zuhause ist in der Kabine!



DE WOHNUNGSBAU GENOSSENSCHAFTEN HAMBURG

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

ZUHÖREN
Dank der „Aktion Augen auf!" fühlt sich diese ältere Dame aus Eimsbüttel nicht mehr so einsam.

Foto: Maria Feck

Hamburg HILFT

Geben ist seliger als Nehmen, sagt man. Es gibt viele Menschen, auch in Hamburg, die auf Hilfe angewiesen sind. Sie brauchen jemanden, der „gibt". Und damit ist nicht nur Geld gemeint. Wir haben die guten Seelen Hamburgs aufgespürt, die zeigen, dass man mit etwas Zeit und Herz viel erreichen kann.

KERZENWERKSTATT
Wer gehandicapten Menschen hilft, erfährt Dankbarkeit und Lebensfreude

TEXT **BIRTE BOß & NEELE LEHMANN**

Es kann jeden von uns treffen. Schicksalsschläge oder Krankheiten können das ganze Leben durcheinander wirbeln. Plötzlich ist man auf Hilfe angewiesen. Natürlich wird Geld benötigt, doch vielmehr ist es menschliche Nähe und Verständnis, die es leichter machen, mit schwierigen Situationen klar zu kommen.

Wir haben uns auf die Suche nach Hamburgern gemacht, die mit ihrem Engagement zeigen, dass man mit etwas Zeit und kleinem Aufwand viel bewirken kann. Und dass es sogar glücklich macht, Gutes zu tun.

Bei sportspaß treffen wir schnell auf engagierte Mitglieder. Nadja (38) erzählt von ihrem Patenkind, das in Tansania lebt. „Über Plan International bin ich zu meiner Patenschaft gekommen“, erzählt sie. „Ich betreue mein Patenkind schon rund fünf Jahre, indem ich ihm und der Familie Geld und kleine Geschenke schicke. Mir ist bewusst, dass es nicht jedem so gut geht wie mir. Deshalb möchte ich anderen etwas abgeben.“

Direkt vor Ort setzt sich Ursula Dornbusch (72) für die Hilfsbedürftigen ein. Sie ist Landesbeauftragte der Stadt Hamburg für die Grünen Damen und Herren (GDuH). „Wir schenken Kranken, Alten und Hilflosen in Krisenzeiten ihres Lebens Zuwendung im Sinne christlicher Nächstenliebe“, erzählt sie. Die GDuH sind unabhängig und engagieren sich bundesweit ehrenamtlich. Typisch ist die grüne Kleidung – daher der Name. Um helfen zu können, muss niemand eine Ausbildung als Pfleger machen, jeder kann dabei sein. Als „Grüne Dame“ oder „Grüner Herr“ leistet man kranken Menschen seelischen Beistand. Interessierte sollten Einfühlungsvermögen und psychische sowie physische Belastbarkeit mitbringen, denn nicht für jeden ist es einfach, mit den Schicksalen umzugehen.

In Hamburg gibt es jedoch noch viel mehr Vereine, Organisationen und Einrichtungen für das Gemeinwohl. 51 neue gemeinnützige Stiftungen wurden allein im Jahre 2008 in Hamburg

UMFRAGE

WIE HELFT IHR ANDEREN MENSCHEN?

Viele Hamburger helfen, ohne viel darüber zu reden. Hier ein paar Beispiele, die zeigen, wie einfach und direkt man Gutes tun kann.

URSULA DORNBUSCH (72)
SPORTSPAß-MITGLIED

Da es mir selber gut geht, wollte ich meine Zeit als Rentnerin nutzen und der Gesellschaft etwas zurück geben. Ich arbeite ehrenamtlich bei den Grünen Damen.

RAMONA BRUHN (33)
MALTESER HOSPIZZENTRUM

Ich empfinde den Kontakt mit Sterbenden und ihren Angehörigen als sehr wichtig. Ehrenamtliche müssen bei uns offen, engagiert und empathisch sein.

UWE SEELER (76)
EHEM. FUSSBALLSTAR

Wer auf der Sonnenseite des Lebens steht, der sollte Menschen etwas abgeben, die niemals die Möglichkeit hatten, ein solches Glück zu empfinden.

Fotos: Carsten Schulz (2), Atelier Lichtzeichen (1)

gegründet. Und auch das Engagement der Hamburger kann sich sehen lassen. Der Freiwilligensurvey des Netzwerkes Bürgerschaftliches Engagement ergab, dass 69 Prozent der Hamburger in öffentlichen Bereichen mithelfen (Stand 2011). Das heißt aber nicht, dass der Markt gesättigt ist. Fast alle Organisationen können weiterhin Unterstützung gebrauchen.

Auch prominente Unterstützung ist gern gesehen. Für Nova Meierhenrich, Schauspielerin und Moderatorin aus Hamburg, gehört es einfach dazu zu helfen. „Meine Eltern haben mir immer gezeigt, dass jeder etwas tun kann, um die Welt ein bisschen besser zu machen", sagt sie. Nova ist Schirmherrin der McDonald's Kinderhilfe Stiftung in Hamburg und setzt sich bei PETA für den Tierschutz ein. Dafür hat sie sich sogar für eine Plakat-Kampagne nackt mit einem Bodypainting fotografieren lassen. „Angebote vom Playboy habe ich abgelehnt. Wenn, dann mach ich das für PETA."

Statt auf nackte Tatsachen setzt HSV-Idol Uwe Seeler auf Sport. Dass der glücklich macht, weiß er schließlich aus eigener Erfahrung. Er gründete 1996 die Uwe-Seeler-Stiftung, die Kinder und Behinderte unterstützt. Durch den Kauf von Sportgeräten, der Teilfinanzierung von Rennrollstühlen sowie die Unterstützung diverser Sportveranstaltungen für Menschen mit Handicap wird unter anderem der Behindertensport gefördert. Für Uwe Seeler ist das Ehrensache: „Wer auf der Sonnenseite des Lebens steht, der sollte all jenen etwas abgeben, die niemals die Möglichkeit hatten, ein solches Glück zu empfinden. Das sollte für alle selbstverständlich sein."

Nicht nur einzelne Personen, sondern auch ganze Betriebe können helfen. Die IT-Firma Akquinet engagiert sich für die Integration und Förderung behinderter Menschen, indem sie attraktive Arbeitsplätze für IT-Spezialisten anbietet. Rund die Hälfte der Belegschaft ist gehandicapt.

THEKLA NEUGBAUER (55)
SPORTSPAß-MITGLIED

Ich finde es wichtig zu helfen und bin der Meinung, man sollte hierbei Prioritäten setzen. Ich spende daher regelmäßig an das Leuchtfeuer Hospiz in Altona.

„JEDER KANN HELFEN, UM DIE WELT EIN WENIG BESSER ZU MACHEN"

ENGAGIERT SICH
Schauspielerin und Moderatorin Nova Meierhenrich

Social Networks gibt es hier schon seit über 80 Jahren.

Bei uns heißt das **Nachbarschaft**

Gemeinsam Räume schaffen...

...für unsere Mitglieder, für Hamburg und für sicheres und faires Wohnen in einer Genossenschaft.

HANSA Baugenossenschaft eG
Lämmersieth 49 | 22305 Hamburg
Telefon 040 69201-0

HANSA Baugenossenschaft

info@hansa-baugenossenschaft.de · www.hansa-baugenossenschaft.de

„KEINE ZEIT, SICH ZU ENGAGIEREN? KLEINE, GUTE TATEN SIND ABER IMMER MÖGLICH UND BEWIRKEN VIEL!“

Keine Zeit, sich regelmäßig ehrenamtlich zu engagieren? Kleine gute Taten sind dennoch möglich. Ihr könnt alte Klamotten, Schlafsäcke oder Lebensmittel spenden. Auch das Kinder-Hospiz Sternenbrücke nimmt gerne Sachspenden an; eine Wunschliste findet Ihr auf der Homepage sternenbruecke.de. Und gerade in der Weihnachtszeit werden oft Karten oder Christbaumschmuck angeboten, deren Erlös gespendet wird. So einfach kann es sein, Gutes zu tun!

GEGEN EINSAMKEIT

Gemeinsam Kaffee trinken, spazieren gehen, vorlesen oder spielen. Das ist für viele ältere Hamburger nicht mehr selbstverständlich. Einige leben einsam und isoliert von der Gesellschaft. Damit das nicht bis zum Rest ihres Lebens so bleibt, hat die Arbeiterwohlfahrt seit 2010 eine Aktion ins Leben gerufen! „Augen auf!“ lautet der Titel und ist zugleich eine Aufforderung, etwas Zeit zu spenden. Zum Beispiel mit einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Besuchsdienst, bei dem man Zeit mit den Betroffenen verbringt. Die älteren Menschen freuen sich über jede Gesellschaft.

AWO Aktion „Augen auf!“: *Lenzweg 24, 22529 Hamburg, Tel: (kostenlos): 0800-28 43 628, E-Mail: eimsbuettel@aktionaugenauf.de, lokstedt@aktionaugenauf.de, barmbek@aktionaugenauf.de. W: aktionaugenauf.de*

UNTERSTÜTZUNG FÜR ABHÄNGIGE

Unterschlupf finden Bedürftige und Menschen mit Suchterkrankung in der Alimaus. Grade im Winter bietet das kleine Häuschen Wärme und einen Ort der Ruhe. Es gibt etwas zu essen, sanitäre Anlagen und saubere Kleidung. Ermöglicht wird das Ganze von den vielen ehrenamtlich Tätigen der Alimaus, dem Hilfsverein St. Ansgar e.V.. Mit kleinen Hilfen wie Sachspenden für die Kleidervergabe oder die Zubereitung einer Mahlzeit und deren Verteilung hat man schon etwas Gutes getan. Wenn möglich, könnt Ihr auch medizinische Hilfe anbieten. Wer ebenfalls helfen möchte, ist hier jederzeit herzlich willkommen!

Hilfsverein St. Ansgar e.V. Alimaus: *Nobistor 42, 22767 Hamburg, Tel: 40-31 79 57 59, E-Mail: team@alimaus.de, W: alimaus.de*

KOCHEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Seit dem 1. Juli 2012 sind Melanie Amélie Opalka und Cora Gutzeit die Cook Chicks. Unter diesem Pseudonym stellen die beiden Videos ins Netz. Auf YouTube kann man sich ihre kleinen privaten Kochshows ansehen. Der Be-

COOK CHICKS „Helfen macht Spaß!“

NORBERT NIEMANN (50)
SPORTSPAß-MITGLIED

Ich habe bei der Stiftung Alsterdorf als Erzieher mit geistig behinderten Kindern und Erwachsenen gearbeitet. Schade, dass sich immer weniger Menschen engagieren.

JUTTA VAN ESSEN (55)
EHRENAMTLICHE

Ich besuche an Alzheimer Erkrankte zu Hause, um mit ihnen Zeit zu verbringen und Angehörige zu entlasten. Die Wärme und Freundlichkeit, die mir begegnet, ist schön.

MIRJAM DJABALI (18)
SPORTSPAß-MITGLIED

Ich spende an das Deutsche Kinderhilfswerk. So kann man in ganz Deutschland helfen. Davor habe ich Promos für verschiedene Hilfsorganisationen gemacht.

RENATE CUNEO (59)
EHRENAMTLICHE

Ich engagiere mich im Kinder-Hospiz Sternenbrücke in der Küche. Ich bin froh, dass hier Familien mit unheilbar erkrankten Kindern liebevoll begleitet werden.

Fotos: Cook chicks_MSF Art (1), Maria Feck (1), Carsten Schulz (2)

such auf ihrem Channel lohnt sich jedoch nicht nur wegen der neuen Rezepte. Die Erlöse durch die Klicks spenden die Kochhühner an „Steps-for-children“, eine gemeinnützige Organisation aus Hamburg, die sozialgefährdete Kinder und Jugendliche in Afrika unterstützt! Deren Arbeit besteht darin, nachhaltige Maßnahmen für eine dauerhafte Selbstversorgung zu schaffen. Im Mittelpunkt stehen vor allem HIV- und Aids-Waisen. Einfach mal bei YouTube reinschauen!

Cook Chicks:
E-Mail: mail@cookchicks.com, W: cookchicks.com

Steps for Children: *Alsenstraße 8, 22769 Hamburg, Tel: 40 389 027-88, E-Mail: info@stepsforchildren.de, W: stepsforchildren.de*

WEITERE ADRESSEN

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.
Tel: 040/472538
info@alzheimer-hamburg.de
www.alzheimer-hamburg.de

Ros e.V.
Tel: 040/29813888
post@dasros.de
www.dasros.de

Hoffnungsorte Hamburg
Tel: 040/30399487
info@hoffnungsorte-hamburg.de
www.stadtmission-hamburg.de

Jenfelder Kaffekanne Verein Aktive Nachbarschaft Jenfeld e.V.
Tel: 040/6534823
post@jenfelder-kaffeekanne.de
www.jenfelder-kaffeekanne.de

DA SEIN
Ein offenes Ohr kann einsamen Menschen helfen

SPURENSUCHE IM INTERNET
Die NSA-Affäre hat gezeigt, dass es im Netz besonders schwierig ist, Anonymität und Privatsphäre zu wahren.

BIG BROTHER **AUS DEN USA**

TEXT **ANNA BRÜNING**

Durch den „Whistleblower" Edward Snowden wurde bekannt, dass der US-Geheimdienst NSA nicht nur die Bürger in den USA ausspäht, sondern, laut SPIEGEL-Angaben, auch jeden Monat rund eine halbe Milliarde Telefonate, Mails und SMS in Deutschland überwacht. Damit ist die NSA in Deutschland so aktiv wie in keinem anderen Land der Europäischen Union. Es ist eine wahr gewordene Dystopie: das Ende der Privatsphäre. Und hier geht es nicht um einen Roman oder einen neuen Film von Roland Emmerich, sondern um unsere Realität. Wir alle bewegen uns in einer digitalen Welt, schreiben täglich Mails, kommunizieren mit unseren Freunden per WhatsApp, Facebook, SMS und Mobiltelefon. Und vertrauen darauf, dass das, was wir durch die Welt schicken, privat bleibt. Personalisierte Werbung? Na gut, sagen sich viele, damit kann ich noch leben. Doch dass jede Mail, jede SMS, jedes Telefonat gescannt wird und wir blitzschnell und ohne es zu merken zu Verdächtigen werden – mit solch einem Ausmaß der Abhöraffäre haben die wenigsten gerechnet.

SCHLIMMER ALS „1984"

George Orwell beschrieb bereits in seinem Roman „1984", den er 1948 fertig stellte, eine Rundum-Überwachung. Damals galt seine Vision als Horror, als Warnung für kommende Generationen. Im Roman wurde die Bevölkerung mit Mikrophonen und „Teleschirmen" bespitzelt, die in jedem Haushalt und an

Fotos: istockphoto.com

SCHÜTZEN SIE IHRE PRIVATSPHÄRE

Die NSA spitzelt vor allem mit dem Programm Prism und dem uneingeschränkten Zugriff auf die Server der IT-Giganten. sportspaß erklärt, wie man sich davor schützen kann.

VERSCHLÜSSELN
Man sollte es den Überwachern schwer machen

1 E-Mails verschlüsseln

Wer sichergehen will, dass eine Mail nur von dem vorgesehenen Empfänger gelesen wird, sollte eine End-to-End-Verschlüsselung nutzen. Hier bietet sich die Software GnuPG (GNU Privacy Guard) an, die kostenlos auf gnupg.org für alle Betriebssysteme heruntergeladen werden kann. Auf gnupg.org/documentation/howtos.de.html gibt es eine ausführliche Erklärung zur Funktionsweise.

Fast jeden Tag gibt es neue Schreckensmeldungen zur NSA-Affäre. Inwiefern betrifft das jeden von uns und wie kann man sich vor der Bespitzelung schützen?

öffentlichen Plätzen aufgestellt waren. Wann und wo beobachtet wurde, wusste niemand. Heute scheint es noch einfacher: Smartphones, iPads und Laptops machen's möglich. Immer und überall online, mit allen Verbindungsdaten, mit IP, mit Google- und Facebook-Konto voller persönlicher Daten. Besser als jeder Teleschirm, besser als jedes Mikrophon. Wir haben uns selbst die technischen Voraussetzungen gekauft und uns bei den entsprechenden Diensten angemeldet, mit denen wir nun überwacht werden können.

BIN ICH VERDÄCHTIG?

Während ich diesen Artikel schreibe, telefoniere ich mit jemandem vom Chaos Computer Club Hamburg, schreibe ein paar Mails, erzähle meinen Freunden bei Facebook von diesem Artikel, habe ein Google Mail Konto und schaue ab und an bei Twitter rein. Ein leichtes Fressen für den Geheimdienst – meine Daten kommen auf dem Silbertablett. Immer wieder tippe ich im Zuge meiner Recherche „NSA", „Snowden" oder „Prism". Bin ich nun verdächtig? Sitzt irgendwo ein Geheimdienstmitarbeiter, der meine Mails liest und meine Gespräche abhört? Es ist ein mulmiges Gefühl. So, als wenn man spät abends von der S-Bahn Station nach Hause läuft und sich ständig umdreht, weil man glaubt, verfolgt zu werden. Bloß kann ich mich in der digitalen Welt nicht umsehen, um mich zu vergewissern. Ich laufe einfach weiter, obwohl ich mir ziemlich sicher bin, dass da jemand hinter mir ist. Und auch wenn nicht gleich ein ganzes Telefongespräch aufgezeich-

„DIE NSA WEISS, WER WANN MIT WEM TELEFONIERT"

DREI FRAGEN AN:
JAN GIRLICH, 30

Ein Sprecher des Chaos Computer Clubs aus Hamburg

Wie sicher sind Verschlüsslungsmethoden?
Die funktionieren an sich gut. Das Problem ist, dass die Metadaten (Betreff, Absender, Empfänger, Uhrzeit, etc.) sehr viel verraten und damit die Verschlüsselung nicht mehr viel wert ist. Zudem müssen große amerikanische Anbieter wie Google den Behörden wie der NSA Folge leisten. Deshalb ist es beispielsweise für die E-Mail-Kommunikation sinnvoll, zu europäischen Anbietern zu wechseln. Aber alle technischen Lösungen laufen auf ein Hase-und-Igel-Rennen hinaus, das die Bürger am Ende verlieren werden. Das Problem muss politisch gelöst werden.

Muss man sich zum Schutz seiner Privatsphäre überall abmelden – also auf Google Mail, Facebook, Twitter und WhatsApp?
Nein. Aber man sollte genau überlegen, wie viel und was man über diese Dienste kommuniziert. Für private und geheime Themen gibt es bessere Alternativen.

Wie wird man verdächtig?
Das kann sehr schnell gehen – und man merkt es nicht einmal, wenn man unter Beobachtung steht. In Amerika wurde eine Familie aufgrund ihrer Google-Suchen verdächtigt und verhört. Dabei erzählten die Männer der Anti-Terror-Einheit, dass solche „Besuche" etwa 100 Mal pro Woche durchgeführt werden. Wie häufig so etwas in Deutschland vorkommt, ist leider nicht bekannt.

2 US-Dienste meiden

Da die NSA uneingeschränkten Zugriff auf die Server von US-IT-Riesen hat, ist es sinnvoll, sich nach europäischen Alternativen umzusehen. Für E-Mails gibt es Anbieter wie GMX, Telekom oder Web.de. Schwieriger wird es bei Facebook, da Alternativen wie StudiVZ kaum noch jemand nutzt. Bleibt nur, Persönliches wirklich persönlich zu besprechen. Achtung: Auch WhatsApp ist nicht sicher! Alternativ bietet sich die App Threema an, die Nachrichten verschlüsselt über das Internet verschickt.

TIPP
Wieder mehr persönlich miteinander sprechen

3 Anonym surfen

Jeder Klick im Netz hinterlässt Spuren. Es gibt aber eine Möglichkeit, die eigene IP-Adresse zu verschleiern. Mit dem Netzwerk Tor, kurz für The Onion Router, wird jede Anfrage nicht sofort an den richtigen Ort weitergeleitet, sondern vorher immer wieder hin und her geschickt, so dass sich, wie bei einer Zwiebel, viele „Schichten" aufbauen und am Ende nicht mehr nachvollziehbar ist, woher die Anfrage kam.
W: torproject.org

VERDÄCHTIG? Wer kontrolliert die Geheimdienste noch?

net wird, so werden doch alle sogenannten Metadaten gespeichert. Das sind die Angaben, wer wann wie lange mit wem von welchem Anschluss telefoniert hat. „Ich gehe davon aus, dass diese Metadaten bei jedem Gespräch von jedem Bürger aufgezeichnet werden", bestätigt Jan Girlich vom Chaos Computer Club Hamburg.

DIE PRIVATSPHÄRE SCHÜTZEN

Liest man die Meldungen zur Späh-Affäre, so mischt sich zum Emotions-Cocktail aus Wut und Entsetzen das Gefühl der Ohnmacht. Die Programme der NSA sind ausgefeilt, voller technischer Raffinessen und weltweit im Einsatz. Als Normalbürger ohne tiefgehende technische Kenntnisse keimt das Gefühl auf, sowieso nichts tun zu können. Doch das ist falsch. Neben dem Wechsel zu europäischen Anbietern können Mails und Daten verschlüsselt werden. Ausführliche Tipps gibt es im Internet, beispielsweise in dem Artikel „So schützen Sie Ihre Daten vor den US-Spionen der NSA" auf www.focus.de oder in verständlichen Anleitungen, zum Beispiel zur E-Mail-Verschlüsselung auf www.verbraucher-sicher-online.de. Neben all diesen Hinweisen hat Jan Girlich noch zwei wichtige Tipps. Erstens: bloß nicht einschüchtern lassen! „Die schlimmste Auswirkung, die diese Überwachungsaffäre auf uns als Gesellschaft haben könnte, wäre die Selbstbeschränkung." Sobald kritische Äußerungen nicht mehr geschrieben werden, aus Angst, dass die NSA mitliest und die nächste USA-Reise gefährdet ist, wird unsere Meinungsfreiheit eingeschränkt. Niemand sollte sich den Mund verbieten lassen – oder ihn sich selbst verbieten. Zweitens: engagieren! „Das Thema kann nicht rein technisch gelöst werden. Wir müssen der Bundesregierung klar machen, dass wir diese Überwachung nicht hinnehmen. Dazu ist es nötig, politisch aktiv zu werden", so Girlich. Denn es gibt zwar technische Möglichkeiten, doch auch diese werden irgendwann wieder überholt sein. „Es wird wohl auf ein ewiges technisches Hase-und-Igel-Rennen hinauslaufen", fürchtet der Experte.

SAFETY FIRST
Überlegt gut, was Ihr auf Facebook, Twitter & Co postet

„NIEMAND SOLLTE SICH DEN MUND VERBIETEN LASSEN"

Fotos: Moritz Fähse (1), istockphoto.com (2), Fotolia.com/Vladimir Konjushenko (1)

4 Sicher Dateien tauschen

Die Cloud-Dienste Dropbox und Evernote können beispielsweise durch Strato HiDrive ersetzt werden. Alternativ oder zusätzlich können die Dateien vor dem Hochladen verschlüsselt werden. Das klappt besonders zuverlässig mit der Software Boxcryptor oder auch mit Truecrypt. *W: boxcryptor.com / truecrypt.org*

5 Achtung, Smartphone-Cloud!

Wer nun seine Mails über einen europäischen Anbieter empfängt, alles stets verschlüsselt und sich sicher fühlt, darf nicht vergessen, dass die Sicherung der Smartphone-Daten dazu führt, dass auch die vermeintlich sicheren Mails für die NSA zugänglich sind, da sie dann auf US-Servern liegen.

6 Googeln ohne Google

Um den digitalen Fußabdruck zu verkleinern, sollte Google gemieden werden. Alternativen sind startpage.com/deu, ixquick.com oder duckduckgo.com. Hier sucht man anonym.

7 Sicher telefonieren

Telefonate sind am schwierigsten zu verschlüsseln. Hier bleibt nur die Möglichkeit, auf Online-Telefonie umzusteigen – allerdings nicht auf Skype, denn auch hier hört die NSA mit. Eine Alternative ist Jitsi. W: jitsi.org

GEFÄHRLICHER KOCHTOPF

Familie Catalano war ziemlich überrascht, als eine US-Anti-Terror-Einheit klingelte, ihr Haus durchsuchte und sie verhörte. Was war passiert? Herr Catalano hatte nach Rucksäcken gegoogelt, seine Frau interessierte sich für Schnellkochtöpfe und der Sohn wollte herausfinden, ob die Anleitungen zum Bomben bauen tatsächlich so leicht auffindbar sind, wie in den Nachrichten behauptet wurde. Diese Kombination reichte für einen Verdacht. Natürlich war die Familie völlig harmlos.

Fahrplan to go.

HVV-App Neu: Fahrkarte jetzt gleich mitkaufen!

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

m.hvv.de Neu: Fahrkarte jetzt gleich mitkaufen!

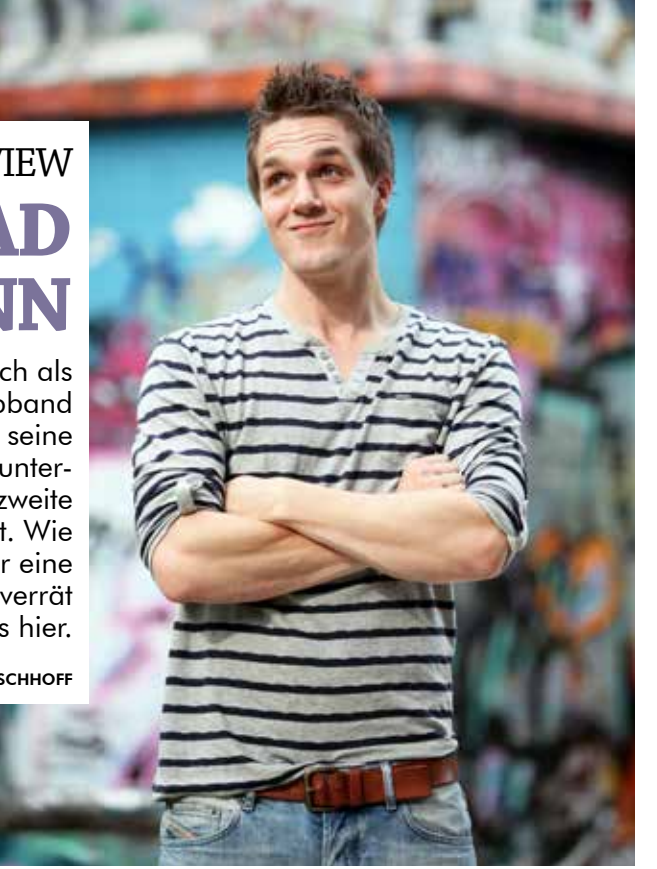
Mit einem internetfähigen Handy erhalten Sie hier schnell und zuverlässig die mobile Fahrplanauskunft sowie viele weitere Informationen rund um den HVV.

SMS-Fahrplan

Senden Sie einfach eine SMS mit Start!Ziel (z. B. eidelstedter platz!johanniswall 2) an 55 3 55 und Sie erhalten den Fahrplan für die nächste Verbindung.
Für die SMS gilt der reguläre Preis Ihres Mobilfunkanbieters (nicht durch Flatrates abgedeckt), unsere Antwort ist kostenlos.

Mehr als ein Ziel HVV

Für alle Anfragen gelten die Tarife Ihres Mobilfunkanbieters.



INTERVIEW

KONRAD WISSMANN

Viele kennen ihn noch als Sänger der Hamburger Popband Ruben Cossani. Heute sind seine Haare ab und er ist solo unterwegs. Konrad Wissmanns zweite Leidenschaft ist der Sport. Wie lange der 29-Jährige für eine Alsterrunde braucht, verrät er uns hier.

INTERVIEW **CHRISTINA RÜSCHHOFF**

Unter den Linden – hier treffen wir Konrad Wissmann. Aber natürlich nicht in Berlin, sondern im gleichnamigen Café in der Schanze. Denn der Sänger ist ein echter „Hamburger Jung", sein Herz schlägt für die Hansestadt.

Wie sportlich bist Du?
Ich habe im Alter von 12 bis 18 Jahren Leistungssport gemacht, und zwar Rudern auf der Alster. Jeden Tag vier Stunden Training, teilweise noch vor der Schule. Das ist dann aber während der Abizeit wie bei so vielen etwas abgeflaut. Heute spiele ich gerne Fußball, gehe ein- bis zweimal in der Woche beim Deutschen Alpenverein klettern und jogge um die Alster.

„ICH BIN KEIN FREUND VON ZUKUNFTS-GEDANKEN"

Wie lange brauchst Du für eine Umrundung?
Mein Rekord liegt bei 28 Minuten, aber das ist lange her! *(lacht)* Heute brauche ich etwa 36 Minuten.

Sport scheint Dir wichtig zu sein.
Ich brauche Sport als Ausgleich. Joggen befreit den Kopf, man kann sich dabei in Ruhe Gedanken machen oder einfach nur abschalten. Auch als Sänger muss ich fit sein. Wenn ich eine Stunde auf der Konzertbühne umherspringe und singe, dann ist das auch wie Ausdauersport.

In Deinem aktuellen Album gibt es ein Lied, da singst Du „Du lässt Dich gehen … ich kann Dich einfach nicht mehr sehen!" Wie wichtig ist Dir das Aussehen Deiner Partnerin?

Foto: Carsten Schulz

Ich würde nicht behaupten, dass mir Äußerlichkeiten egal wären. Aber natürlich bin ich auch ein Mensch der inneren Werte. Wenn ich mich mit einer Frau nicht unterhalten kann, dann kann die noch so hübsch sein, das macht mir keinen Spaß. Aber ich lege Wert darauf, dass meine Freundin auf sich achtet.

Du bist gebürtiger Hamburger. Was bedeutet Heimat für Dich?
Es ist sehr wichtig für mich, meine Familie um mich herum zu haben. Das bezieht sich aber nicht ausschließlich auf Hamburg. Meine Geschwister leben in Berlin, aber das ist ja auch nicht so weit weg und es gibt trotzdem eine enge Bindung.

Gibt es einen Ort in Hamburg, den Du gerne magst und den nicht jeder kennt?
Den gibt's tatsächlich, und zwar unter der Langenzugbrücke an der Außenalster. Da gab es früher einen Baumstumpf, auf dem man perfekt sitzen konnte. Da war ich oft alleine oder mit Freunden. Man konnte über die ganze Alster schauen, war mitten in der Stadt und konnte trotzdem von niemandem gesehen werden. Ein absoluter Traum! Aber irgendwann haben die Angler diesen Platz für sich entdeckt.

Wo treibst Du Dich in Hamburg noch gerne herum?
Hier im Café „Unter den Linden" in der Schanze bin ich sehr gerne. Es ist immer etwas los, aber hier ist es dennoch nie stressig. Eine Zeit lang war ich auch gerne in der „Strandperle", aber die ist mir zu kommerziell geworden.

Gibt es einen Ort, an dem Du besonders kreativ sein kannst?
Im Zug! Da kann man gut Ideen sammeln, hat seine Ruhe, ist aber trotzdem in Bewegung, kann Leute beobachten und gut schreiben.

Glaubst Du, dass Du in dieser Stadt alt wirst?
Weiß ich nicht. Ich bin eh kein Freund von Zukunftsgedanken, ich lasse die Dinge lieber auf mich zukommen. Es kann noch soviel passieren... Außer wenn es um Kinder geht – das ist das Einzige, von dem ich sicher sagen kann, dass ich es mir wünsche. Aber wo das nun passiert und wann, das wird man sehen.

Und was ist in näherer Zukunft geplant?
Gerade ist die neue Single „Nathalie" draußen, im Oktober gehe ich mit DSDS-Gewinner Tobias Regner auf eine kleine Tour. Außerdem spiele ich bald ein Wohnzimmerkonzert. Da habe ich mich für einen guten Zweck versteigern lassen. Ansonsten schreibe ich fleißig weiter meine Lieder. Ich habe ja musikalisch noch einges vor.

CAFÉ „UNTER DEN LINDEN", JULIUSSTRASSE 16 (SCHANZE)

GEBOREN
17. März 1984 in Hamburg

DISKOGRAFIE (MIT RUBEN COSSANI)

2008 Tägliche Landschaft
Das Debütalbum erscheint mit 15 Popsongs im swingenden Stil der 60er-Jahre.

2009 Alles auf einmal
Im Erscheinungsjahr des zweiten Albums trat das Trio auch beim Bundesvision Song Contest für Schleswig-Holstein an und belegte Platz acht.

2012 Zu gut für diese Welt
Ende 2010 verließ Leo Lazar die Band, dafür kam Alexander Jezdinsky. Das letzte Konzert spielte die Band am 27. März 2012 in Hamburg in den „Fliegenden Bauten".

AKTUELLES ALBUM (SOLO)
Parole
Wissmanns erstes Soloalbum bedient sich an Klängen der 50er, 60er und 70er, genauso wie an den Nuller-Jahren des 21. Jahrhunderts. Es spielt mit Stilmitteln aus Jazz, Chanson und heutigem Singer/Songwriter-Pop.

INFOS UNTER: WWW.KONRADWISSMANN.DE

EVENT TIPPS

Auf den folgenden Seiten findet Ihr viele Event-Tipps mit Stars und Newcomern. Hier sind einige Highlights...

WLADIMIR KAMINER KOMMT AM 18.12. IN DIE FABRIK

CECILIA AHERN AUS IRLAND

17.10.2013

Cecelia Ahern

Wo & wann: **Heymann am Marie-Jonas-Platz in Eppendorf. 20 h**

Mit dem Buch „P.S. Ich liebe dich" schrieb Ahern eine der ganz großen Liebesromane unserer Zeit. Im Rahmen des Harbour Front Literaturfestivals stellt sie persönlich ihren neuen Roman „Die Liebe deines Lebens vor" mit einer Lesung vor. Darin geht es – natürlich – wieder um Liebe und große Leidenschaft.

29.10.2013

Bruno Mars

Wo: **o2 World, Sylvesterallee 10. 15-19 h**

Der gebürtige Hawaiianer ist einer der großen Shootingstars. Nun stellt uns der Grammy-Gewinner sein zweites Album „Unorthodox Jukebox" live vor. Kommerziell, aber trotzdem: tolle Stimme, tolle Pop-Musik!

20.11.2013

Stephen King

Wo: **CCH, Saal 1, Marseiller Str. 20 h**

Mal ehrlich: Wir alle haben wohl schon mindestens ein Buch von ihm gelesen, oder? Der amerikanische Großmeister des Horrors liest uns aus seinem neuen Roman „Doctor Sleep", einer Fortsetzung seines wohl größten Klassikers „Shining", vor. Spannend!

WIR FREUEN UNS AUF DEN HIT „ONE MILLION BICYCLES"

22.11.2013

Katie Melua

Wo & wann: **CCH, Saal 1, Marseiller Str. 15-19 h**

Die hübsche georgisch-britische Sängerin gehört neben Stars wie Lady Gaga, Katy Perry oder Beyoncé zu den aktuellen „Powerfrauen", die charttechnisch viele männliche Kollegen erblassen lassen. Jetzt kommt sie mit ihrem neuen Album „Ketevan" im Gepäck.

17.11.2013

Jo Nesbø

Wo: **Uni Hamburg, Hauptgebäude, Edmund-Siemers-Allee 1. 19.30 h**

Ikea, Krimiromane, Kino-Blockbuster – Skandinavien ist gerade voll im Trend. Da wird selbst Hollywood neidisch. Vor allem die nordischen Krimis sahnen ab. Einer der ganz großen Autoren ist der Norweger Jo Nesbø, dessen Roman „Rotkehlchen" zum besten norwegischen Krimi aller Zeiten gekürt wurde. Sein neuer Roman heißt „Koma".

Foto: Jens Herndorf (1), Michael Ihle (1), Gaby Gerster (1)

28.12.2013

Fettes Brot

Wo & wann: **o2 World, Sylvesterallee 10. 20 h**

Die Pinneberger haben mit Hits wie „Jein“ oder „Nordisch by Nature“ gezeigt, dass HipHop nicht nur gewaltverherrlichend, sondern auch spaßig sein kann. Nach einer Pause melden sich die Drei nun wieder mit dem neuen Album „3 is ne Party“ und einer großen Tour zurück. Highlight wird natürlich der Live-Gig in der Heimat Hamburg sein. Mal sehen, wer da spontan so mit auf die Bühne kommt. Ein Muss für HipHop-Fans!

11.11.2013

Atze Schröder

Wo & wann: **St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29-30. 20 h**

Wir glauben's kaum: Der Proll-Comedian kann schreiben! Nun stellt er uns sein Buch „Und dann kam Ute“ auch noch live als Lesung vor. Ja, Atze ist Geschmackssache, aber: Lachen ist gesund!

NATURGEWALTEN

Die Flut

Erlebnisausstellung Sturmflut 1962

Eröffnung 1.12.2013

Erlebnisausstellung für Jung und Alt

Täglich von
10 Uhr - 18 Uhr

Elbarkaden-Anleger
Hongkongstrasse 2-6
Hamburg/Hafencity
Telefon: 040 - 35 77 07 77

www.die-flut-hamburg.de
marketing@die-flut-hamburg.de

EIN LEBEN FÜR DIE MUSIK
Wir trafen Uwe Mamminga zum Interview in seinem Landhaus Walter

„ZUFÄLLE BESTIMMEN **MEIN LEBEN**“

Seit diesem Sommer finden unsere sportspaß-Partys im schönen Landhaus Walter statt. Inhaber Uwe Amandus Mamminga ist eine interessante Person, die wir Ihnen gerne vorstellen möchten.

TEXT **ANNA PURTSELADZE**

Die Sonne strahlt auf das Landhaus Walter mitten im Stadtpark, die Tische sind überfüllt und da – inmitten der Menschenmenge – steht er, lässig und mit seiner Jacke über der Schulter: Inhaber Uwe Amandus Mamminga. Das Landhaus Walter gehört ihm seit über 17 Jahren, doch er ist weit mehr als ein gewöhnlicher Wirt – der 60-Jährige zählt zu den letzten erfolgreichen Blues-Konzertveranstaltern Deutschlands. Mammingas Karriere begann schon im jungen Alter. „Ich

„MUSIK MACHT MICH EINFACH GLÜCKLICH“

war 15, lief über den Kiez und landete im legendären Top Ten Club, in dem gerade die Kinks auftraten, und verlor sofort mein Herz an den Rhythm & Blues“, erinnert er sich. Ihm war sofort klar: Das wird mein Business. Fortan kontaktierte er selbst Bands, und siehe da, schon bald plante er Konzerte für Musikgrößen wie die Spencer Davis Group, Roger Chapman oder Tony Joe White.

Auch heute arbeitet er noch mit vielen Live-Musikern zusammen. Sein Erfolgsrezept: Er passt sich den Bedürfnissen der Bands an. Als der Ruf nach einer festen Location und einem eigenen Blues-Label laut wurde, eröffnete er vor 30 Jahren den Downtown Bluesclub in der Gertigstraße und gründete das Label „Rock the Earth“. „Das ist eine Art Allround-Firma, so haben die Musiker einen Ansprechpartner für alles“, erklärt Mamminga. „Ich habe nie etwas richtig lange vorab geplant, ich wurde geplant.“ Seit einigen Jahren widmet er sich verstärkt dem Nachwuchs der Blues-Szene. „Ich kriege am Tag 400 Mails von Bands, die sich mir vorstellen wollen“, erzählt er. „Das ist eine große Ehre, aber so läuft es bei mir nicht.“ Uwe möchte durch irgendetwas oder durch irgendwen auf eine Band aufmerksam gemacht werden. „Ich vertraue auf Zufälle und plane nicht.“ Der Downtown Bluesclub ist 1996 ins Landhaus Walter gezogen. Seitdem finden hier regelmäßig Konzerte, Festivals, Oldie-Discos und seit diesem Sommer auch die sportspaß-Partys statt. „sportspaß passt super zu uns, denn auch dort treffen Jung und Alt, Punk und Arzt aufeinander und feiern gemeinsam, so wie es bei uns im Landhaus üblich ist.“

Wenn er als einer der dienstältesten deutsche Blues- und Rock-Veranstalter mal nicht mit Musikern unterwegs ist, erholt er sich in seinem Häuschen in der Lüneburger Heide. „In meiner Freizeit baue ich gerne. Betten, Tische und sogar einen Pool habe ich gebaut. Das hat drei Jahre gedauert! Vielleicht hole ich mir so unbewusst den Ausgleich zum stressigen und gehetzten Alltag, in dem ich etwas mache, was lange dauert“, erklärt Uwe und verschwindet wieder im Trubel der Gäste.

Nächste sportspaß Partys im Landhaus Walter: *Sa., 30.11.2013 & Sa., 8.2.2014*

Hamburg-Termine: Neele Lehmann; Foto: Carsten Schulz

EVENTS

TIPP	Redaktionstipp
FREE	Eintritt frei
NEU	Neue in Hamburg
SPORTSPAß	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder
HAMBURG	Künstler kommt aus Hamburg

TOP 5 DER REDAKTION

01 **Die Sandmalerei Show Elbarkaden** Künstler malen live Bilder über Hamburgs Geschichte in den Sand, die Euch dann als Film präsentiert werden.

02 **KNOTEN 13 Kolbenhof** Das Urban Art Festival will Kunst nicht nur zeigen, sondern Kunst feiern – mit Kreativen aus der ganzen Welt.

03 **Nachtflohmarkt 4 Clubs** Wer Flohmärkte mag, wird diesen lieben! Kein frühes Aufstehen, tolle DJ's, feilschen und feiern.

04 **Holy Shit Shopping Messehallen** Handverlesene junge Designer, Kreative und Künstler zeigen ihr Weihnachtsangebot und DJ's verbreiten dazu chillige Club-Atmosphäre.

05 **St. Pauli Nachtmarkt Spielbudenplatz** Der Geheimtipp unter den Wochenmärkten – super After-Work-Feeling jeden Mittwoch auf dem Kiez.

HAMBURG

Oktober 2013

FREE St. Pauli Nachtmarkt „Geheimtipp: Im Herzen der Reeperbahn versteckt sich ein nächtlicher Wochenmarkt. Hier findet Ihr alles, was Ihr braucht, und noch mehr: Von Ständen mit Obst und Gemüse bis hin zu veganen Gemüsepfannen, frischen Säften, Waffeln und weiteren Specials. Direkt nebenan ist ein Biergarten mit Live-Musikbühne und guten Cocktails. Tolle Idee! *Jeden Mittwoch, Spielbudenplatz (St. Pauli). Ö: 16-23 h.*

FREE 100 Jahre Lerchenfeld Die Hochschule für Bildende Künste feiert das 100-jährige Bestehen ihres Hauptgebäudes mit dreitägigem Festprogramm. Nach dem offiziellen Festakt gibt's Symposien und Präsentationen aus den Bereichen Design, Film und Grafik und zum Abschluss ein rauschendes Künstlerfest im ganzen Haus mit Bands und DJs. *9.-11.10., Hochschule für Bildende Künste, Lerchenfeld 2 (Uhlenhorst), W: hfbk-hamburg.de*

NEU KNOTEN 13 Bei diesem Urban Art Festival präsentieren Kreative aus aller Welt verschiedenste urbane Kunststile in industriellem Ambiente. Highlight: Am Freitag gibt es nach der Ausstellung eine Elektroparty mit stadtbekannten DJs! *11.-13.10., Kolbenhof, Friedensallee 128 (Bahrenfeld), W: knotenpunkt13.de*

Oktoberfest Seit Jahren Hamburgs große Oktoberfest-Party! Mit Bands wie Dick & Durstig und den Deich Tirolern sowie reichlich Hochprozentiges aus Bayern. Wer in Tracht oder Dirndl erscheint, wird mit einer Überraschung belohnt. *11.-18.10., Fischauktionshalle, Große Elbstraße 9 (Altona), W: fischauktionshalle.com*

HAMBURG Tex Auf dem Online-Sender „TV Noir" stellt Tex Sänger und Songwriter vor – aufs Wesentliche reduziert und daher schwarz-weiß. Nun geht er mit seiner Soloshow auf Tour. Dabei vereint er Musik, Lesung, Projektionen, Handgemachtes und Digitales zu einem experimentellen Abendprogramm zwischen Lagerfeuer und Raumschiff Enterprise. *Di., 15.10., Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), W: tvnoir.de/tag/tex.*

FREE Lions Herbstmarkt Dieses Fest zugunsten hilfsbedürftiger Kinder wird gefördert und veranstaltet vom Förderkreis des Lions Club Hamburg-Altona e.V. Dieses Jahr mit einer Spielstraße vom HSV Handball und einem Mitmachcircus bekannten Autoren. *So., 27.10., Elbe Einkaufszentrum, Osdorfer Landstraße 131 (Osdorf), W: lionsaltona.files.wordpress.com. Ö: 10-17 h*

November 2013

FREE Verkaufsoffener Sonntag Nutzt den letzten verkaufsoffenen Sonntag in diesem Jahr. In der City und den großen Einkaufszentren haben die Läden wieder bis 18 Uhr geöffnet, dazu gibt es viel Entertainment. *So., 3.11., W: hamburg.de/verkaufsoffener-Sonntag. Div. Locations. Ö: 13-18 h*

FREE Nacht-Flohmarkt 4 bekannte Clubs in Altona-Nord präsentieren Euch gemeinsam einen Mix aus Flohmarkt und After Work. Bei einem Feierabendbier die Nacht vertrödeln, Schnäppchen ergattern und zu DJ-Musik entspannen. *Mi., 6.11., Fundbureau, Waagenbau, Astra Stube, MXB Bar, Max-Brauer-Allee/Ecke Stresemanstraße (Altona), W: nacht-flohmarkt.de. Ö: 20 h.*

TIPP Schwedischer Weihnachtsbasar 2013 Typisch Schweden: Ikea, Elche, Winter, Weihnachten und Rentiere – das macht auch den schwedischen Weihnachtsbasar aus. Mit dem berühmten Lucia-Aufzug, Köttbullar, vielen schwedischen Spezialitäten, eine Tombola und ganz viel „Glögg", dem leckeren schwedischen Glühwein. *15.-24.11., Schwedische Seemannskirche, Ditmar-Koel-Straße 36 (Neustadt). Eintritt: 1 €.*

FREE Frauen machen Flohmarkt! Tausend schöne Sachen von Frauen für Frauen. Alles in sauberer und hübscher Qualität – mit Umkleiden und in warmen Räumen. PS.: Auch Männer sind zum Stöbern herzlich Willkommen. *16.+17.11., Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 (Eppendorf), W: flohmarkt-eppendorf.de. Ö: 11-17 h.*

Öko-Weihnachtsmarkt Weihnachtmarkt mit „grünem Gewissen"! Hier gibt's schöne handgearbeitete Sachen und Leckereien in der Bio-Gastronomie. Sehenswert ist auch die Late Night Show von Fun-Künsterlin Lucy Lou. *29.11.-1.12., Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 (Barmbek), W: oeko-weihnachtsmarkt.de. Ö: 15-19 h. Eintritt: 4 €.*

Zwergen-Hütte Die kleinen Helfer des Weihnachtsmannes können kostenlos ihr Taschengeld aufbessern. In der „Zwergenhütte" auf dem Ottenser Weihnachtsmarkt können sie Selbstgemachtes oder Kinderflohmarktartikel verkaufen. Die Größeren können das Meer aus Lichtern bei Plätzchenduft und Glühwein genießen. *25.11.-23.12., Ottenser Hauptstr. (Ottensen). Ö: 12-22 h. Eintritt: frei.*

REDAKTIONSTIPP: Über 150 handverlesene Christmas-Shopping-Stände mit Clubabend-Feeling

Holy.Shit.Shopping Kreativer Indoor-Weihnachtsmarkt! Hier schlendert Ihr mit einem Drink in der Hand von Stand zu Stand – und das zu lässigen DJ-Beats. *30.11.+1.12., Messehallen Hamburg, Am Messeplatz 1 (St. Pauli), Halle B3, W: holyshitshopping.de. Ö: 12-22 h. Eintritt: E: 4 €.*

Dezember 2013

NEU Sand Malerei Show Ein Film aus Sand! Während Künstler Bilder in den Sand malen, werden diese auf eine große Leinwand projiziert. Ungewöhnliche Bilder werden zu charmanten Geschichten, die über die Entwicklung Hamburgs von 1860 bis heute berichten. *Ab 1.12., Elbarkaden, Hongkongstr. 2-6 (HafenCity), W: sand-show-hamburg.com.*

Januar 2014

Hochzeitstage 2013 Wenn es ernst wird... hier findet Ihr Hochzeitsplaner, Konditoren, Caterer, Bands, und Reiseveranstalter. Highlight ist der Brautmode-Bereich. *18.-19.1., Hamburger Messehallen, Am Messeplatz 1 (St. Pauli), Halle B7, W: hochzeitstage.de/hamburg. Ö: 11-18 h.*

LET'S GET THE PARTY STARTED

Bei der sportspaß-Party im Landhaus Walter am 30. November haben wir wieder zwei tolle Live-Bands eingeladen: Rhonda und Pink Trouble!

TEXT **BIRTE BOß**

Rhonda sind fünf sympathische Hamburger, die sich im Musikbusiness kennen gelernt und 2012 eine Indiepop-Band gegründet haben. Seitdem haben sie bereits vier Songs veröffentlicht, die aktuelle Single „Here We Go Again" ist seit dem 8. Februar auf dem Markt. „Unser musikalischer Stil wird durch 60's und 70's Soul inspiriert und in einem modernen Indiegewand präsentiert", erklärt Sängerin Milo. „Uns haben Künstler wie Marvin Gaye, Al Green oder Dusty beeinflusst." Selbst beeindruckt sie mit ihrer kratzigen Soulstimme, die von Gitarren sowie einer Orgel begleitet wird. Genau diese spezielle Mischung unterscheidet die Band von anderen. Im Sommer 2014 wollen die Fünf ihr Debütalbum veröffentlichen.

PINK TROUBLE
Coverband mit viel Leidenschaft

Einen großen Kontrast dazu bietet die Band Pink Trouble. „2007 starteten wir ein Casting für eine Tribute Band der Sängerin Pink", erzählt Bandchef Jürgen. „Im Jahr darauf feierten wir unsere ersten Erfolge und gewannen sogar den deutschen Rock/Pop-Preis!" Viermal heizten sie bereits den Besuchern der Kieler Woche ein, und auch in Hamburg spielten sie schon auf dem Hafengeburtstag. Alle Bandmitglieder haben eine professionelle musikalische Ausbildung, Sängerin Valerija Laubach ist nebenbei noch Schauspielerin. „Getreu dem Motto ‚Let's get the party started' sorgen wir auch im Landhaus Walter für Mega-Stimmung", verspricht Jürgen.

Beide Bands freuen sich schon sehr auf die kommende sportspaß-Party am 30. November. Sie haben gehört, dass die Stimmung hier immer besonders ausgelassen sein soll. Wir sollten sie daher nicht enttäuschen.

sportspaß-Party: *Sa., 30.11., Landhaus Walter, Hindenburgstraße 2 (Winterhude), W: landhauswalter.de*

KONZERTE

TIPP	Redaktionstipp
FREE	Eintritt frei
SPORTSPAß	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder
HAMBURG	Künstler kommt aus Hamburg

Oktober 2013

Deutsch-Pop

HAMBURG Staring Girl Ruhig und sehr gefühlvoll lassen es die fünf Jungs aus Hamburg und Kiel angehen. Die Studenten verzaubern mit ihren deutschsprachigen Liebestexten. Für kleines Geld könnt Ihr den schönen Klängen lauschen. Von diesen Nordlichtern wird man bestimmt noch viel hören! *Sa., 12.10., Molotow, Spielbudenplatz 5 (St. Pauli). Für Fans von: Nikolas Sturm & Patrick Richardt. Eintritt: 6,20 €.*

Pop

Icona Pop „I don't care. I love it" – Diese Zeilen konnte diesen Sommer niemand ignorieren. Das weibliche Duo aus Schweden, zu deutsch: „Popstar", liebt es, die Stimmung mit ihrem Elektro-Pop aufzuheizen! Zu hören bekommt Ihr zahlreiche neue Partysongs des aktuellen Albums „This Is... Icona Pop"! *Fr., 18.10., Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli). Für Fans von: Katy Perry & Lady Gaga. Eintritt: 21,20 €.*

November 2013

Indie/Rock

Crystal Fighters Die Musik der Londoner Electronic-Band im englisch-baskischen Stil hat bereits viele Fans. Gemeinsam mit Feed Me produzierten sie den Song „Love Is All I Got", der einem – einmal gehört – nicht mehr aus dem Kopf geht. Jetzt sind sie zum zweiten Mal bei uns. Schnelle Tanzmusik, die voll im Trend ist - sehr lohnenswert! *So., 3.11., Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli). Für Fans von: Kakkmaddafakka & Chvrches. Eintritt: 22,70 €.*

Pop

Ms Mr „Ihr bekanntester Song, der für den Durchbruch sorgte, trägt den Titel „Hurricane". Wie ein heftiger Wirbelsturm zog das US-amerikanische Popduo in die Musikwelt ein. Sängerin Ms. Lizzy Plapinger und Produzent Mr. Max Hershenow sorgten bereits für einige Ohrwürmer! Seit Mai ist das neue Album „"Secondhand Rapture" auf dem Markt. Di.,

12.11., Kampnagel, Jarrestr. 20 (Barmbek-Süd). Für Fans von: Woodkid & Haim. Eintritt: 26,70 €.

Pop

Tom Odell Der 22-jährige Sänger und Songwriter aus England schaffte es mit seinem Song „Another Love" in die Werbung eines großen Telefonanbieters und dürfte damit vielen bekannt sein. Statt aus den Fernseherlautsprechern könnt Ihr seine Musik jetzt live genießen. Di., *12.11., Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli). Für Fans von: Bastille & Ben Howard. Eintritt: 22,70 €.*

Indie/Rock

Young Chinese Dogs Ob Kinderklavier oder Ukulele – mit akustischen Instrumenten und Indie-Pop Gesang tritt das Trio aus München seit 2011 auf. Mal wieder eine tolle Band aus Deutschland. Solltet Ihr Euch nicht entgehen lassen! Fr., *15.11., Molotow, Spielbudenplatz 5 (St. Pauli). Für Fans von: Young Rebel Set & Tindersticks. Eintritt: 8,40 €.*

Indie/Rock

Radical Face Ein Soloprojekt von Ben Cooper, Sänger der Band Electric President aus Florida. „Welcome Home" heißt sein bislang bekanntester Song, den man aus der TV-Werbung kennt. Wilkommen heißen wir diesen tollen Künstler, wenn er endlich einmal live zu uns nach Hamburg kommt. Do., *21.11., Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli). Für Fans von: Radical Face & Electric President. Eintritt: 20,50 €.*

Indie/Rock

Geert van der Veld Der Frontmann der holländischen Band The Black Atlantic kommt dieses Mal alleine. Er spielt wunderbare Indiesongs und begeistert mit seiner Stimme. Auch wenn die Holländer sonst dafür bekannt sind, die Musik ist alles andere als Käse! Sa., *23.11., Kulturhaus III & 70, Schulterblatt 73 (Sternschanze). Für Fans von: Queens Of The Stone Age & Bon Iver. Eintritt: 10,60 €.*

House-Elektro

TIPP Mount Kimbie Die zwei Londoner werden gerade ordentlich gehypt! Der Elektroszene sind sie schon länger bekannt. Die Minimal-Band produzierte schon Remixe für The Big Pink, Foals und The xx! Ihr Debütalbum „Crooks & Lovers" (2010) wurde hoch gelobt. Dubstep und Elekrofans sollten das Konzert auf keinen Fall verpassen! Di., *26.11., Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli). Für Fans von: Moderat & Disclosure. Eintritt: 16,10 €.*

TOP 5 DER REDAKTION

01 **Icona Pop Docks** Weibliche Power – Optisch und musikalisch ein Hit! Das kommende neue Album „This Is... Icona Pop" verspricht tolle Ohrwürmer. Fr 18.10.

02 **Mount Kimbie Uebel & Gefaehrlich** Der Sound der Londoner ist wahrhaft elektrisierend – und wenn der Drop einsetzt, vibriert die Tanzfläche. Di 26.11.

03 **Fettes Brot o2 World** Die alten Hasen des Deutsch-Rap sind zurück. Die raffinierten Punchlines haben nach wie vor ihren Witz behalten. Mo 30.12.

04 **Tom Odell Uebel & Gefaehrlich** Der junge Engländer entfacht „Another Love" nun auch live bei uns. Schöner Geheimtipp! Di 12.11.

05 **Luis Laserpower Prinzenbar** Die Texte und Melodien von Luis, Judith und gleich 2 Sebastians verankern sich sofort in den Köpfen der Zuhörer als Dauerschleife. Fr 13.12.

Deutsch-Rap

BattelBoi Basti Bekannt wurde der deutsche Rapper 2011 durch den Sieg beim Audio-Battleturnier des „MZEE Magazins". Sein aktuelles Debütalbum „Pullermatz" erreichte bereits in der ersten Verkaufswoche Platz 20 der Charts! Dieser deutsche Rap-Newcomer hat potential! Sa., *30.11., Logo, Grindelallee 5 (Hoheluft). Für Fans von: Cro & Mc Fitti. Eintritt: 17,20 €.*

Dezember 2013

Jazz

REDAKTIONS-TIPP: 50 % Preisnachlass für sportspaß-Mitglieder

SPORTSPAß Paul Carrack Mit „How Long" landete er 1996 einen Top-Hit in den US-Charts! Jetzt kommt der Oldie mit der SWR Big Band nach Hamburg. Bei der „Christmas Swinging Show" bekommt Ihr sowohl die Weihnachtsklassiker als auch eigene Stücke von Carrack zu hören. Die mehrfach für den Grammy nomminierte Big Band sorgt für besinnlichen Sound. Fr., *6.12., CCH, Saal 2, Marseiller Straße (Rotherbaum). Für Fans von: Eric Clapton & Crosby, Stills & Nash. Eintritt: ab 35,25 €.*

HipHop/Rap

Kid Ink Im Mai diesen Jahres veröffentlichte der US-Rapper sein zweites Album „Almost Home". Sein Song „Money and the Power" schaffte es ohne offizielle Single-Veröffentlichung und nur durch Downloads in die Charts! Falls Ihr genügend Money and Power übrig habt, könnt Ihr dabei sein, wenn er seine Rhymes zum Besten gibt. Sa., *7.12., Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli). Für Fans von: Lil Wayne & Big Sean. Eintritt: 31,95 €.*

Deutsch-Rap

TIPP Luis Laserpower Deutsche Newcomer-Band aus Berlin. Pop, Rock, Rap und Beatbox werden vermischt und machen ihren ganz eigenen Sound aus. Die Band spielte schon als Vorband von Deichkind, MIA und Juli. Fr., *13.12., Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli). Für Fans von: Thees Uhlmann & Yasha. Eintritt: 15 €.*

Metal/Gothic

Smoke Blow Es wird laut, denn harte Töne kommen aus dem Norden. Die Hardcore-Punk-Musiker aus Kiel rocken die Bühne und brüllen volle Kanne ins Rohr. Den Hörsturz gibt's hier gratis mit dazu. Fr., *20.12., Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottenen). Für Fans von: Bad Religion & Smoke Blow. Eintritt: 18,30 €.*

Deutsch-Rap

HAMBURG Fettes Brot Die Pinneberger Fun-Rapper sind schon lange im Geschäft und nach einer längeren Pause endich wieder zurück. Am 1. November erscheint ihr neues Album „3 is ne Party". Dieses Konzert ist nicht nur für Fans ein Muss! Mo., *30.12., o2 World Hamburg, Sylvesterallee 10 (Stellingen). Für Fans von: Deichkind & Jan Delay. Eintritt: 36 €.*

Januar 2014

Indie/Pop

Clara Luzia Indie-Pop-Musik aus Österreich. Die Sängerin schreibt all ihre Texte selbst. Ihr aktuelles Album „We are Fish" war in der österreichischen Albumcharts erfolgreich. Wirklich Hörenswert! Mi., *8.1., Kulturhaus III & 70, Schulterblatt 73 (Sternschanze). Für Fans von: Dear Reader & Naked Lunch. Eintritt: 13,90 €.*

Weltmusik

Kit Armstrong Hört, Hört! Ein wahres Musikgenie aus Los Angeles und gerade mal 21 Jahre jung. Zahlreiche Sinfonien und ein Orchester zur klassischen Musik hat der Wunderjunge mit taiwaiansichen Wurzeln schon komponiert. Mit neun Jahren fing er schon an zu studieren. Jetzt könnt ihr sein Talent selbst live bestaunen. Sa., *11.1., Laeiszhalle Hamburg, Johannes-Brahms-Platz (St. Pauli). Für Fans von: Lang Lang & Helene Grimaud. Eintritt: 17,50 €.*

Indie/Rock

Babyshambles Die Band des skandalösen Sängers und Gitarristen Pete Doherty spielt eine Mischung aus rockiger Indiemusik und Garage Punk. Ihr neues Album „Sequel to the Prequel" ist seit dem 2. September draußen. Dem zugedröhnten Ex von Kate Moss zu sehen und zu hören, könnte unterhaltsam sein! Mi., *29.1., Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli). Für Fans von: Arctic Monkeys & Franz Ferdinand. Eintritt: 38,45 €.*

4
BÜHNE & LESUNGEN

KIEZGESCHICHTEN
An Hannelores Tresen trifft sich ganz St. Pauli

KIEZ-KULTUR SATT!

10 Jahre „Heiße Ecke“ im Schmidts TIVOLI. Diese tolle Kiez-Inszenierung sollte jeder einmal gesehen haben. sportspaß-Mitglieder können jetzt 20 Prozent sparen.

Vom Geheimtipp zum Dauerbrenner: Theaterchef Corny Littmann und sein Team haben Hamburgs schillerndstem Stadtteil ein Denkmal gesetzt, das schon weit über 1,5 Millionen Zuschauer begeisterte. Die Reaktionen auf die Uraufführung 2003 waren grandios. Seitdem kamen hier unzählige Würste auf den Grill und wurden mit einer großen Portion Herz, Schnauze und Humor am mittlerweile berühmtesten Imbiss der Reeperbahn serviert. Seit zehn Jahren schlüpfen die neun Darstellerinnen und Darsteller jeden Abend in über 50 Rollen und entführen in eine temporeiche Show rund um 24 Stunden am Kiez-Imbiss „Heiße Ecke“. Denn hier am Tresen von Hannelore und ihrer Crew trifft sich ganz St. Pauli: die leichten Mädels und die schweren Jungs, die Touristen vorm Musicalbesuch und die Müllmänner nach der Schicht, die Junggesellen aus der Vorstadt, die es mal so richtig krachen lassen wollen, und die Kiez-Urgesteine, die eigentlich längst die Schnauze voll haben, aber trotzdem nicht loskommen von der schrägsten Meile der Republik.

Derbe Schnacks und zu Herzen gehende Geschichten, wunderbare Stimmen und großartige, live vom Original-TIVOLI-Orchester gespielte Songs, eine mitreißende Inszenierung, die den ganz normalen Wahnsinn rund um die Reeperbahn in drei Stunden zeigt, das alles ist „Heiße Ecke“. 100 Prozent gefühlsecht!

Für den Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778861 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

Rabatt für sportspaß-Mitglieder:
20 Prozent Ermäßigung auf folgende „Heiße Ecke“-Vorstellungen im Schmidts TIVOLI: So+Mi 19 h, Do 20 h, Sa 15 h.

BÜHNE

TIPP	Redaktionstipp
FREE	Eintritt frei
NEU	Neue Aufführungen
SPORTSPAß	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder
HAMBURG	Künstler kommt aus Hamburg

Altonaer Theater
Museumstr. 17 (Altona) ,
W: altonaer-theater.de

sportspaß-Mitglieder bekommen gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

SPORTSPAß **Ladykillers** Englische Krimikomödie, in der sich die reiche Dame Mrs. Wilberforth zu ihrer Belustigung einen Untermieter ins Haus holt. Doch der entpuppt sich als fiese Fälschung. Highlight des Stücks sind ohne Frage der sprechende Papagei und das unverwüstliche Dinner-For-One Tigerfell für die englische Note. *29.11.-5.1.*

SPORTSPAß **Die Feuerzangenbowle** Das traditionelle Kultstück kehrt pünktlich zu Lebkuchenduft und Glühweinlust wieder auf die Bühne zurück. Ein Klassiker, der für fröhliche Weihnachtsstimmung sorgt und die gute alte Zeit mit Hilfe des jungen Schriftstellers Dr. Pfeiffer (mit drei f) wieder aufleben lässt. Immer wieder sehenswert! *2.+16.12.*

Alma Hoppes Lustspielhaus
Ludolfstr. 53 (Eppendorf),
W: almahoppe.de

Macht! Menschen! Eine Mischung aus Denksport und Bauchmuskeltraining bietet Martin Buchholz, der sich hier damit beschäftigt, was die Macht so mit den Menschen macht und wie wir Menschen überhaupt gemacht werden. Ein topaktuelles Machtspiel zwischen Humor und Aufklärung. *3.-5.+28.10., W: martin-buchholz.de*

Reichmacher! Reibach sich wer kann! Nachdem Chin Meyer bereits Markus Lanz die Finanzwelt erklärt hat, stochert er weiter in der Welt zwischen Subventionsirrsinn und Steuerschulden herum und zaubert Euch mit Humor und Charme goldene Dollarzeichen in die Augen. Wer will schließlich nicht reich sein? *Mo., 4.11., 20 h, W: chin-meyer.de*

Wer nimmt Oma? Eine liebevolle Geschichte um Oma Beerbaum, die Weihnachten vor ihrer

Bühne-Termine: Laura Oelker; Foto: Schmidts TIVOLI

Familie nach Mallorca flüchtet. Beschmückt mit satirischen Weihnachtsgeschichten und feiertäglichen Knüllern, hält die Familienälteste einige Überraschungen bereit. So stellt sich alle Jahre wieder die Frage: „Wer nimmt Oma?". Schön komisch! *22.-28.12.*

Thalia in der Gaußstraße

Gaußstr. 190 (Ottensen), W: thalia-theater.de

Hanumans Reise nach Lolland Die große weite Welt: Amerika, davon träumt der in Dänemark untergekrochene Inder Hanuman zusammen mit seinem Freund Sid. Eine rührende Geschichte über zwei Reiselustige, die Amerika ansteuern, aber vorher erstmal Dänemark überwinden müssen. Ein verblüffend angriffslustiges Bild der Flüchtlingspolitik. Sa., *14.12.*

Bye Bye Hamburg Ausgangspunkt ist der Hamburger Hafen. Hier beginnend erzählen fünf Schauspieler ihre Geschichte zwischen Hamburg und New York, wobei das Motiv und der Zeitpunkt bei jedem anders ist. Das neue Stück von Regisseur Christoph Rüping, der bereits mit „Tschik" begeisterte, ist für jeden Fernweh geplagten Hamburger eine Heilvorführung. *5.-6.10.*

Thalia Theater

Alstertor 1 (Altstadt), W: thalia-theater.de

Ein Sommernachtstraum Shakespeares Komödie um vier unglücklich Verliebte, die sich in einen verlorenen und verhexten Wald verirren, wird erstmals durch tatkräftige Unterstützung des Hamburger Trios Studio Braun verschärft. Ein Wechselspiel von Gefühlen und fahrbaren Ebenen, das klassisch, zeitgenössisch und urkomisch zugleich ist. *3.10., 11., 22.12.+25.12.*

Ernst Deutsch Theater

Friedrich-Schütter-Platz 1 (Uhlenhorst), W: ernst-deutsch-theater.de

Dornröschen Was ist Weihnachten ohne ein traditionelles Weihnachtsmärchen für die ganze Familie? Die Geschichte von Dornröschen ist ein Klassiker, der Kinderaugen leuchten und auch die fleißigen Eltern für kurze Zeit in einen hundertjährigen Erholungsschlaf fallen lässt. *15.11.-23.12.*

NEU Mein Freund Harvey Raus aus dem Alltagstrott und rein in die grenzenlose Phantasie. Das geht mit dem zwei Meter großen Hasen Harvey, dem besten Freund von Elwood. Er ist aber leider auch der einzige, weil ihn sonst keiner sehen kann. Alle erklären ihn für verrückt, bis irgendwann keiner mehr so genau weiß, was nun richtig und falsch ist. Ein verrücktes Durcheinander, in dem ausnahmsweise mal der Hase überhand behält. *Premiere: Do., 28.11. (bis 10.1.)*

GEFEIERTER BESTSELLER

Die Kritiker haben Jonas Jonassons Roman 2009 vernichtet, doch das Publikum liebte ihn. Hier flüchtet Allan Karlsson an seinem 100. Geburtstag mit einem geklauten Koffer und einer Hand voll Bauernweisheiten aus dem Altersheim. Eine bunte Mischung aus Krimi und komischen Überraschungen. Viele haben beim Lesen Tränen gelacht. Das Stück gehört zurecht auf die Bühne.

Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand *13.10.-26.12., Altonaer Theater, Museumstr. 17 (Altona), W: altonaer-theater.de. Eintritt ab 16 €. sportspaß-Mitglieder erhalten 10 % Rabatt.*

GEWINNSPIEL: sportspaß verlost 3x2 Karten für den 4.12.

NEU Jumpy Powerfrau Hilary bietet ein erheiterndes aber auch scharfsinniges Portrait der Generation 50+. Sie tut alles Mögliche, um ihre Familie glücklich zu machen und trotzdem wachsen ihr Ehe und ihre 13jährige Tochter über den Kopf. Eine Offenbarung von lähmenden Ängsten und festgeklebten Rollenmustern, die am 16. Januar Premiere feiert. *16.1.-16.2.*

Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 (Altstadt), W: schauspielhaus.de

Krieg. Stell dir vor er wäre hier Nicht irgendwo anders, sondern mitten in Europa... Während für das Junge Schauspielhaus eine neue Theaterstätte in der Gaußstraße erbaut wird, funktioniert eine Interimsspielstätte, direkt gegenüber der Baustelle, als Bühne und Plattform für Janne Tellers Gedankenexperiment. Durch einen einfachen Perspektivwechsel versetzt sie uns in die Rolle der Kriegsflüchtlinge. *9., 10., 23.,+24.10.*

NEU Pfeffersäcke im Zuckerland & Strahlende Verfolger Die neue Intendantin des Deutschen Schauspielhauses hebt nicht nur das Deutsche im Namen des Theaters wieder in den Vordergrund, sondern führt selbst Regie, wenn es um die Frage nach Identität und dem deutschen Selbstverständnis geht. Mittelpunkt des Stücks nach Elfriede Jelineks Vorlage ist eine deutsche Kolonie, die seit sechs Generationen in Brasilien lebt. *Premiere: 11.1.*

NEU Schuld und Sühne Das düstere Meisterwerk des bekannten russischen Schriftstellers Dostojewski ernennt Euch zum moralischen Richter. Ein begabter Jurastudent begeht ein tödliches Verbrechen, das er als vollkommen berechtigt ansieht, da es für den allgemeinen Fortschritt der Menschheit nützlich ist. Eine hauchdünne Linie zwischen Recht und Gerechtigkeit. *Premiere: 24.1..*

Hamburger Kammerspiele

Hartungstr. 9 (Rotherbaum), W: hamburger-kammerspiele.de

Oleanna David Mamets Kammerspiel beginnt harmlos, fast alltäglich, im Leben einer jungen Studentin wie Du und ich. Carol hat Angst durchzufallen und wendet sich an ihren hilfsbereiten Professor, doch statt ihr die Angst zu nehmen, wirft er mit Fachbegriffen um sich, die Carols Überforderung nicht besser machen. Steigender Druck, Machtspiele und provokante Witze, die die Grenzen überschreiten. *20.-26.10, 30.10.-3.11., 6.-9.11., 13.-17.11.*

GEWINNSPIEL: sportspaß verlost 3x2 Karten für den 25.10.

Wir lieben und wissen nichts Es gibt ein paar wenige Zusatztermine des beliebten und gefeierten Beziehungsdramas, in dem zwei Paare anfänglich nur ihre Wohnung, plötzlich auch ihre Partner tauschen. Vier extreme Vertreter unserer Zeit und unserer Gesellschaft diskutieren über Lebenseinstellungen und Beziehungskonzepte und prallen dabei gewaltig aufeinander. *3.-19.1.*

Kampnagel

Jarrestr. 20 (Winterhude), W: kampnagel.de

REDAKTIONSTIPP: Auch noch nach 80 Jahren sind unsere gesellschaftlichen Probleme aktuell.

Kleiner Mann – was nun? Im Rahmen des fünften Theater Festivals präsentiert Kampnagel Falladas Roman aus dem Jahr 1932, der sich mit der Frage nach Solidarität und persönlichem Glück im Rahmen ökonomischer Zwänge beschäftigt. Die junge Emma, genannt Lämmchen, kämpft um ihren Ehemann, dessen sozialer Abstieg aussichtslos scheint. Eine berührende Hommage an die grenzenlose Solidarität. *19.-20.10.*

Überjazz Festival 2013 An drei Tagen, auf vier Bühnen mit zahlreichen internationalen, nationalen und Hamburger Künstlern steht hier die Jazzmusik im Mittelpunkt. Bereits bekannt gegebene Künstler sind: Nils Petter Molvær & Moritz von Oswald, José James und die NDR Big Band feat. Bill Frisell, die Euch den Jazz in die Adern spritzen. *25.-27.10.*

Imperial Theater

Reeperbahn 5 (St. Pauli), W: imperial-theater.de

Ösigranten-Stadl Die gebürtigen Wiener Brüder Marko und

Niko Formanek, für die Hamburg mittlerweile Wahl- oder Zweitheimat geworden ist, erzählen aus erster Hand, wie es für zwei Ösis auf der Hamburger Reeperbahn ist. Eine gelungene Melange aus Wiener Schmäh und Charme über einen multikulturellen Integrationsversuch, bei dem auch Hamburg gern mal auf die Schüppe genommen wird. *Di., 1.10.*

Monsun Theater

Friedensallee 20 (Ottensen), W: monsun-theater.de

Some Girl(s) Die Abschlussklasse des Schauspielstudios Frese präsentiert eine Hochzeitsvorbereitung der etwas anderen Art: Bevor der Frauenheld unter die Haube kommt, fährt er quer durchs Land, um nochmal ein paar seiner Ex-Freundinnen zu besuchen. Das kann nur schief gehen. Eine frische Inszenierung motivierter Jungschauspieler. *15.-16.10.*

REDAKTIONSTIPP: Kantapper, kantapper werden Kinderträume Wirklichkeit.

Das Spiel vom dicken, fetten Pfannekuchen Das Märchen hat jedes Kind gerne zum Einschlafen gehört. Geflüchtet aus der Pfanne, macht sich der gold-gelbe Pfannekuche „Kantapper, kantapper" auf in den Wald. Auf seiner Reise trifft er viele Tiere, die alle gerne eine Happen abhätten, doch er rollt immer gerade noch rechtzeitig davon. Nur bei dem hungrigen Kind macht er eine Ausnahme. Tolle Nachmittagsvorstellung für Eltern mit Kindern. *So., 20.10.*

Hamburgische Staatsoper

Große Theaterstr. 25 (Neustadt), W: hamburgische-staatsoper.de

La Battaglia di Legnano Im Verdi-Jahr 2013 würdigt die Staatsoper den 200. Geburtstag des Musikgenies mit seiner Geschichte über einen Gefallenen im Krieg, der bei seiner überraschenden Heimkehr ertragen muss, dass er seine Verlobte an einen Freund verloren hat. Verdi greift die Schlacht von Legnano auf, um in seiner Oper die politische Einheitsbewegung Italiens zu thematisieren. *20., 23.+26.10., 15.11.+20.11.*

Die kleine Meerjungfrau Der Meister der Ballettchoreographie, John Neumeier, gratuliert hiermit dem dänischen Dichter Hans Christian Anders. Eine moderne Inszenierung zwischen zwei Welten: Die einfache Unterwasserwelt bietet einen starken Gegensatz zum rauschenden Menschenleben auf dem trockenem Land. Das Element der kleinen, schönen Meerjungfrau ist das Wasser, doch ihr Herz treibt sie mehr und mehr an Land. *11., 13., 18., 23., 25.+30.1.*

FREE Lunchkonzert Musik in der Mittagspause – klingt nach einer guten Idee. Ein Streichkonzert für Seele und Magen: Die Musiker des Orchesters präsentieren kammermusikalische Leckerbissen für die Ohren und die hausinterne Gastronomie stellt leichte Speisen und Getränke. So wird das kostenlose Musikerlebnis nicht von knurrenden Mägen unterbrochen. Tolle Idee, auch für Klassik-Einsteiger super geeignet! *Di., 12.11., 11.30 h*

TOP 5 BÜHNENEVENTS

01 **Krieg. Stell dir vor er wäre hier Junges Schauspielhaus** Janne Teller verdreht die Welt und macht Deutschland zum aktuellen Kriegsschauplatz. 9., 10, 23.+24.10.

02 **Ein Sommernachtstraum Thalia Theater** Shakespeare-Komödie in Höchstform. Neu aufgelegt mit Hilfe von Studio Braun. 3.10.+11.12.

03 **Some Girl(s), Monsun Theater** Kurz vor der Hochzeit nochmal alle Exfreundinnen abklappern – kann ganz schön schief gehen. 15.+16.10.

04 **Wir lieben und wissen nichts Hamburger Kammerspiele** Ein lustiges Beziehungsdrama um vier Prototypen, die den Rahmen sprengen. 1.-31.1.

05 **Reichmacher! Reibach sich wer kann Alma Hoppe** Eine unglaublich lustige und charmante Art mit Geld umzugehen. Mo 4.11.

LESUNGEN

Oktober 2013

Sasha Grey – Die Juliette Society Hier geht's zur Sache! Die US-Autorin Sasha Grey hat selbst in über 200 Pornofilmen mitgespielt und jetzt ein Buch geschrieben. In „Die Juliette Society" erforscht Protagonistin Catherine ihre Sex-Fantasien und wird Mitglied eines geheimen Zirkels. Definitiv eine starke Antwort auf den Erotik-Bestseller „50 Shades of Grey"! Wer hier hin will, sollte seine Scham besser zu Hause lassen. *Di., 8.10., 20 h, Mojo Club, Reeperbahn 1 (St. Pauli). Eintritt: 12-14 €.*

Simone Buchholz – Bullenpeitsche Weibliche Krimifans aufgepasst! Simone Buchholz ist Henri-Nannen-Absolventin und freie Journalistin und Autorin in Hamburg. Ihr neues Buch „Bullenpeitsche" ist ein bunter Elbkrimi, in dem die Hamburger Staatsanwältin Chas Riley in korrupte Kreise gerät und einen Täter schnappen muss, der eigentlich nur einsam ist. Hier geht es nicht nur um spannende Szenen, sondern auch um das Hineinblicken in die menschliche Psyche und ihre Abgründe. *Di., 15.10., 20 h, Albers Bar, Reeperbahn 102 (St. Pauli). Eintritt: 10 €.*

Ulrich Tukur – Die Spieluhr In der Novelle „Die Spieluhr" reflektiert Schauspieler Ulrich Tukur („Das Leben der Anderen") die Dreharbeiten zu dem Film „Séraphine". Im Film ging es um Séraphine Louis, eine einfache Putzfrau, die zur gefeierten Künstlerin Frankreichs wird. Tukur spielte den Hausherrn und Kunstsammler Wilhelm Uhde und sinniert in seinem Buch über dessen Beziehung zur Künstlerin und zur Kunst. Die Lesung verspricht viel Tiefgang und lohnt sich! *Mi., 16.10., 20 h, St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29-30 (St. Pauli), W: ulrichtukur.de. Eintritt: 19 €.*

REDAKTIONSTIPP: Nach der Lesung wird Margarete von Schwarzkopf die Autorin interviewen.

Cecelia Ahern – Die Liebe deines Lebens Mit „P.S. Ich liebe dich" hat die Irin Cecelia Ahern einen großen Liebesroman geschrieben und Millionen von Frauen zu Heulkrämpfen getrieben. Dank einer Kooperation der Heymann Buchhandlungen und des Harbour Front Literaturfestivals dürfen wir die Autorin live erleben. In ihrem neuen Buch geht es um eine Psychologin, die einem depressiven Patienten die Lebensfreude wiedergeben soll und sich dabei in ihn verliebt. Romantisch! *Do., 17.10., 20 h, Heymann am Marie-Jonas-Platz, Eppendorfer Landstraße 177 (Eppendorf), W: cecelia-ahern.com. Eintritt: 12 €.*

GEWINNSPIEL: sportspaß verlost 3x2 Karten

Prima Vista Lesung Es hat etwas von Impro-Theater: Das Publikum darf bei dieser Lesung von Gebrauchsanweisung bis Liebesbrief so ziemlich alles Lesbare mitbringen. Die Synchronsprecher David Nathan (Johnny Depps Stimme) und Simon Jäger (Matt Damon) werden spontan und immer im Wechsel mit Detlef Bierstedt (George Clooney) und Oliver Rohrbeck (Ben Stiller) die kuriosen und witzigen Texte lesen. *Sa., 19.10., 20 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (Sternschanze) Eintritt: ab 15,55 €.*

Jana Simon – Sei dennoch unverzagt Die Berliner Journalistin Jana Simon ist die Enkelin des Schriftstellerpaars Christa und Gerhard Wolf. Über ein ganzes Jahrzehnt hinweg hat sie mit ihren Großeltern über Politik, Liebe, Freiheit, Emanzipation, Unglück und vieles mehr gesprochen und die Inhalte festgehalten. Das am ersten Oktober veröffentlichte Buch zeigt nicht nur einen interessanten Austausch der Generationen, es ist auch das letzte Vermächtnis der 2011 verstorbenen Christa Wolf. *Mi., 30.10., 19 h, Hamburger Kammerspiele, Hartungstr. 9-11 (Rotherbaum), W: hamburger-kammerspiele.de. Die Lesung findet im Logensaal statt. Eintritt: ab 9 €.*

GEWINNSPIEL: sportspaß verlost 2x2 Karten

November 2013

Irvine Welsh – Skagboys Wer erinnert sich nicht an Ewan

Lesungen-Termine: Michelle Oswald; Fotos: Henri Blommers, Michael Ihle, Niklas R. Lello, Gaby Gerster

McGregor als abgemagerten Junkie in „Trainspotting"? Der Film basiert auf dem Buch des schottischen Schriftstellers Irvine Walsh. In der Vorgeschichte „Skagboys" geht es um das sorglose Leben des Studenten Mark Renton, der später völlig abstürzt und heroinsüchtig wird. *Mi., 6.11., 19.30 h, Abaton Kino, Allendeplatz 3 (Rotherbaum). Eintritt: 8-10 €.*

GEWINNSPIEL:
sportspaß verlost 2x2 Karten

REDAKTIONSTIPP:
Sex, Drugs, Rock ‚n' Roll... Und Ute!

Atze Schröder – Und dann kam Ute Während in Köln der Karneval eingeläutet wird, gibt es auch in Hamburg etwas zu lachen. Comedian Atze Schröder ist auf Lesetour mit seinem ersten Roman „Und dann kam Ute". Die turbulente Liebesgeschichte ist sowohl für Frauen als auch für Männer ein unterhaltsames Erlebnis, das die Lachmuskeln trainiert. Wer Atzes Humor nicht liebt, hat hier aber nichts verloren! *Mo., 11.11., 20 h, St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29-30 (St. Pauli), W: atzeschroeder.de. Eintritt: ab 20,95 €.*

Klaus-Rüdiger Mai – Die Bachs. Eine deutsche Familie Johann Sebastian Bach ist das Aushängeschild der Familie Bach, doch insgesamt haben über dreißig Familienmitglieder, Vorfahren und Nachfahren die Musiklandschaft Europas über drei Jahrhunderte hinweg geprägt. Schriftsteller und Dramaturg Klaus-Rüdiger Mai liest aus der von ihm verfassten Familienbiographie vor und wird Klassikfans zum Staunen, alle anderen aber wohl eher zum Einschlafen bringen. *Do., 14.11., 19.30 h, Hamburger Kammerspiele, Hartungstr. 9-11(Rotherbaum), W: klaus-rüdiger-mai.de. Die Lesung findet im Logensaal statt. Eintritt: 9-10 €.*

REDAKTIONSTIPP:
„Tatort"-Darsteller Oliver Mommsen wird aus der deutschen Fassung lesen.

Jo Nesbø – Koma Dass die Skandinavier in Sachen Krimi die Nase vorn haben, ist spätestens seit Henning Mankell, Stieg Larsson und Hakan Nesser kein Geheimnis mehr. Auch der norwegische Autor Jo Nesbø hat mit seiner „Harry Hole"-Reihe Erfolg geerntet. Im neuen Teil „Koma" sterben ein Mädchen und ein Polizist genau an derselben Stelle – im Abstand von zehn Jahren. Während weitere Morde passieren, kann nur ein Mann im Koma den Fall voranbringen. Superspannend! *Fr., 15.11., 19.30 h, Universität Hamburg, Haupt-gebäude, Edmund-Siemers-Allee 1 (Dammtor), W: jonesbo.com. Die Lesung findet im Hörsaal A statt. Eintritt: 14 €.*

EIN TEELÖFFEL LAND & MEER.

Als Zehnjährige ist Dina Nayeri mit ihren Eltern aus dem Iran in die USA geflohen. In ihrem Romandebüt stellt sie die große Frage „Was wäre, wenn alles anders gekommen wäre?" und richtet sie ein Stück weit an sich selbst. Die Geschichte: Zwei Zwillingsschwestern, die mit ihren Eltern im Iran leben und fliehen wollen, werden durch ein Unglück getrennt – keine von beiden weiß, ob die andere noch lebt.

Mi., 16.10., Amerikazentrum, Am Sandtorkai 48 (HafenCity), W: amerikazentrum.de. Eintritt: 8-10 €.

HAMBURG Kerstin Dirks – Hamburger Nächte Sinnlich-erotische Liebesromane laufen häufig Gefahr als banale Groschenromane empfunden zu werden. Bei Kerstin Dirks Geschichte um ein Liebespaar, das sich von der HafenCity bis zum Elbstrand quer durch die Hansestadt liebt, hängt es ganz vom Geschmack des Lesers ab, ob er die Story prickelnd und interessant findet oder doch etwas zu klischeehaft kitschig. *Di., 19.11., 20 h, Albers Bar, Reeperbahn 102 (St. Pauli), W: kerstin-dirks.de. Eintritt: 10 €.*

Jan Weiler – Berichte aus dem Christstollen Jan Weiler ist durch den Roman „Maria, ihm schmeckt's nicht" und dessen Verfilmung mit Christian Ulmen bekannt geworden. Passend zur Vorweihnachtszeit wird der Journalist Texte lesen, die mal mehr, mal weniger besinnlich, aber immer vergnüglich sind. Von konsumsüchtigen Kindern, die mit ihren Wünschen immer dreister werden bis hin zu entnervten Frauen im Backwahn, zeigt der Autor, was die schöne Zeit vor Heiligabend wirklich ausmacht: Stress. Die Erlösung für alle Weihnachtsmuffel! *So., 17.11., 19 h, St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29-30 (St. Pauli), W: janweiler.de. Eintritt: ab 20,10 €.*

Dezember 2013

Monika Maron – Zwischenspiel Die Berliner Autorin stellt in ihrem neuen Roman eine der ganz großen Fragen: „Wie prägen unsere Entscheidungen den Lauf unseres Lebens?". Die Story: Ruth will mit dem Fahrrad zum Friedhof fahren, stattdessen landet sie in einem Park, in dem ihr Tote und Lebende begegnen. Vergangenheit und Gegenwart prallen aufeinander, die Zeit scheint sich im Kreis zu drehen. Ein sonderbares und höchst interessantes Buch – lohnt sich! *Do., 5.12., 19.30 h, Literaturhaus, Schwanenwik 38 (Uhlenhorst). Eintritt: 8-10 €.*

Gemischtes Doppel Ein Traumpaar, wenn es um die Auswahl der besten Bücher geht: NDR-Redakteurin Annemarie Stoltenberg und der Leiter des Literaturhauses, Rainer Moritz besprechen, diskutieren und empfehlen Neuerscheinungen des Buchmarktes. Insgesamt werden 16 neue Bücher aus den Bereichen Belletristik und Sachbuch vorgestellt. Bessere Tipps als von diesen sympathischen Experten kann man nicht bekommen! *Do., 12.12., 19.30 h, Literaturhaus, Schwanenwik 38 (Uhlenhorst), Eintritt: 8-10 €.*

Wladimir Kaminer – Diesseits von Eden. Neues aus dem Garten Mit der Vertreibung aus dem Paradies ging es für Adam, Eva und den Rest der Menschheit ganz schön bergab. Wie gut, dass man aber zur Schaufel greifen und sich einen eigenen kleinen Garten Eden schaffen kann. In seinem neuesten Buch, erzählt Kaminer von dem Abenteuer, einen eigenen Schrebergarten anzulegen. Niemand beschreibt alltägliche Erlebnisse so nüchtern und gleichzeitig amüsant wie Kaminer, der seit „Russendisko" zur A-Liga der deutschen Autoren gehört. *Mi., 18.12., 20 h, Fabrik , Barnerstr. 36 (Altona), W: wladimirkaminer.de. Eintritt: ab 19 €.*

GEWINNSPIEL:
sportspaß verlost 2x2 Karten

TOP 5 LESUNGEN

01 Wladimir Kaminer
Fabrik
Eine Kaminer-Lesung darf man einfach nicht verpassen. *18.12.2013.*

02 Dina Nayeri
Amerikazentrum
Nur wer selbst eine bewegte Geschichte hat, kann solche auch schreiben. *16.10.2013.*

03 Atze Schröder
St. Pauli Theater
Wer zum Teufel ist diese Ute? *11.11.2013.*

04 Cecelia Ahern
Heymann
Frau Ahern hat das größte Herz der Welt und wir dürfen hineingucken. *17.10.2013.*

05 Jo Nesbø
Uni Hamburg
Nach eigener Aussage fallen dem Autor spontan über 50 grausame Todesarten ein. Krimi-Fans hin da! *15.11.2013 .*

PARKOURSPORT Hamburger mal ganz anders erleben

TEXT **ANNA BRÜNING**

LAUF DICH FREI

Hüpfen, klettern, abrollen und rennen – Parkour macht Spaß, hält fit und lässt uns unsere Umwelt neu entdecken. Das Parkour-Team Hamburg bietet kostenlose Einsteigerkurse an.

Fast jeder hat sie schon mal im Fernsehen gesehen: Sie springen, wenn andere die Treppe nehmen, sie klettern geschickt an Mauern empor, sie rennen, rollen und sorgen für erstaunte Gesichter. Auch in Hamburg kann man sie mit etwas Glück entdecken, beispielsweise auf den Magellan-Terrassen, rund um die Hoheluftbrücke oder auch vor dem Finanzamt an der Holstenstraße.

Parkour ist überall möglich – es ist die optimale Hindernisüberwindung in jeder Umgebung mit minimalem Aufwand. Die Kunst: Jede Bewegung muss der Situation kreativ angepasst werden. Eine tolle Methode, um den eigenen Körper neu kennen zu lernen, Gleichgewicht und Körpergefühl zu trainieren sowie Grenzen zu überwinden.

Niemand muss Athlet sein, um mitmachen zu können, eine gesunde Selbsteinschätzung und ein leichtes, begleitendes Krafttraining reichen völlig aus. Rücken- und Gelenkprobleme sollten allerdings nicht bestehen, da viele Sprünge Teil des Trainings sind.

Parkour bedeutet nicht nur, über Betonschluchten zu springen. Im Gegenteil: „Sicherheit und Kontrolle in jeder Situation steht im Vordergrund“, betont Stephan Nägler vom Parkour-Team. Das Team, das den Sport bundesweit bekannter machen will, veranstaltet in der Regel an jedem ersten Sonntag im Monat ein kostenloses Training, das „Public Meeting“. Wer mindestens 12 Jahre alt ist, kann mitmachen. Dort erfährt man auch, wo weiter trainiert wird. Euch steht also nichts im Weg – jeder kann sofort starten!

Public Meeting – Öffentliches Parkourtraining *So., 6.10., 13 h, genauer Ort und weitere Termine auf W: parkour-team.com oder facebook.com/ParkourHamburg.*

SPORT

TIPP	Redaktionstipp
FREE	Eintritt frei
SPORTSPAß	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder

Köhlbrandbrückenlauf Am Tag der Deutschen Einheit findet zum dritten Mal das 12km-Rennen mit dem wohl besten Ausblick auf die schönste Stadt der Welt statt. Für Zuschauer gibt es wieder Live-Musik und einen großen Kinder-Spielbereich. *Do., 3.10., Startzeiten: 12+15 h, Köhlbrandbrücke, Am Windhukkai (Kleiner Grasbrook), W: koehlbrandbrueckenlauf.de.*

22. Bramfelder Halbmarathon Hier könnt Ihr auf verschieden langen Strecken nicht nur laufen, sondern auch als Walker oder Nordic-Walker teilnehmen. Ab 6 Euro aufwärts ist eine aktive Teilnahme möglich. *So., 20.10., Bramfeld, W: bramfelder-halbmarathon.de.*

FREE Weißherbstturnier Bei diesem traditionellen Fechtturnier treten über 180 internationale Fechter mit Degen, Florett und Säbel gegeneinander an. *26.-27.10., 10–18 h, ETV-Hauptgebäude, Bundesstraße 96 (Eimsbüttel), W: etvfechten.de.*

Get In The Ring Wer K1 mag, ein Mix aus verschiedenen Kampfsportarten, ist hier richtig. Aber Achtung: hier kann es auch schnell mal ein wenig brutaler werden. Für Fans! *Sa., 2.11., 20 h, Audimax der Universität Hamburg, Von-Melle-Park 4 (Rotherbaum), W: get-in-the-ring.com.*

Hamburg Gymnastics Internationales Kunstturn-Event für Turnier ab 12 Jahren. Wer sich an tollen akrobatischen Leistungen und dem ein oder anderen vergossenen Tränchen nicht satt sehen kann, ist auch als Zuschauer herzlich willkommen. *15.-16.11., Sporthalle Wandsbek, Rüterstraße 75 (Wandsbek), W: hamburg-gymnastics.de.*

Handball Supercup Vier Nationalmannschaften treten traditionell in Bremen und Hamburg gegeneinander an! Mit dabei sind diesmal neben den Deutschen auch die viermaligen Welt- und Europameister aus Schweden. *2.-3.11., o2 World Hamburg, Sylvesterallee 10 (Stellingen), W: o2world-hamburg.de.*

37. Hafen Hamburg Cup Die besten deutschen Curling-Mannschaften zeigen hier was sie können. Diese interessante Randsportart könnte man mal

Sport-Termine: Birte Baß, Fotos: istockphoto.com, TSF

als Zuschauer unterstützen. *22.-24.11., Curlinghalle Hamburg, Hagenbeckstraße 132a (Stellingen), W: curlingclubhamburg.com.*

Equality-Tanzturnier Am 1. Advent tanzen hier gleichgeschlechtliche Paare in den Kategorien Standard und Latein um den Equality-Pokal. *So, 1.12., Alexander-Otto-Saal, Haus des Sports, Schäferkampsallee 1 (Eimsbüttel), W: clubsaltatio.de.*

Feuerwerk der Turnkunst Die wirklich sehenswerten Artisten verbinden in ihrer neuen „Esperanto"-Show Körpersprachen und Bewegungskünste aus verschiedensten Kulturen. Das Ergebnis ist eine beeindruckende, farbenfrohe Show! *Sa., 18.1., 14+19 h, o2 World Hamburg, Sylvesterallee 10 (Eidelstedt), W: feuerwerk.vtf-hamburg.de.*

Tango-Winter-Festival Heiß, heißer, Tango – Workshops, lateinamerikanische Tanzeinlagen und Konzerte lassen die Winterdepressionen schmelzen. Internationale „Meastros de Tango" bringen euch hier die argentinische Tangokultur näher. *23.-26.1., Tango Chocolate, Kirchenallee 25 (St. Georg), W: tango-festival-hamburg.de.*

HANSEBOOT

Die 54. Ausgabe der internationalen Bootsmesse stellt Wassersportlern, Freizeitskippern und Einsteigern wieder die neuesten Trends aus der Branche vor. Neben tollen Booten und Yachten sowie Ausrüstung und Kleidung gibt es auch wieder ein buntes Rahmenprogramm. Das diesährige Motto „Der Norden in seinem Element" legt den Schwerpunkt auf den Ostseeraum, Skandinavien und das Baltikum.

hanseboot, *26.10.-3.11., tgl. 10-18 h, Mi 10-20 h, Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1 (St. Pauli), W: hanseboot.de.*

TOP SPORT-EVENTS

01 Feuerwerk der Turnkunst o2 World
Die neue große „Esperanto" Show. *18.1.2014.*

02 Handball Supercup o2 World
4-Nationen-Turnier mit Schweden als Topfavoriten. *2.3.11.2013.*

03 Tango-Winter Festival Tango Chocolate Authentische Tanzmeister bringen Euch die argentinische Tangokultur näher. *23.-26.1.2014.*

04 Köhlbrandbrückenlauf Kleiner Grasbrook Mit Live-Musik und Kinder-Bereich. *3.10.2013.*

05 37. Hamburg Cup Curlinghalle
Tolle Stimmung, einfach mal ausprobieren. *22.-24.11.2013.*

THE HISTORY CHANNEL. GESCHICHTE ERLEBEN

Das vom History Channel preisgekrönte Auswanderermuseum. Ausgezeichnet als besonderer Familien-Erlebnisort in Hamburg.

port of dreams BALLINSTADT DAS AUSWANDERERMUSEUM HAMBURG

Für Sportspaß-Mitglieder gibt's 20% Ermäßigung auf den regulären Eintritt in die BallinStadt.

20%

Bei Vorlage der Anzeige bis 31.01.2014. Gültig für bis zu 3 Personen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder auszahlbar.

BallinStadt • Veddeler Bogen 2 • 20539 Hamburg • Tel.: 040-319 79 16 0 • www.ballinstadt.de • 5 Minuten vom HBF entfernt • Kostenlose Parkplätze

LARS HAIDER
„Mehr Qualität im Lokaljournalismus treibt mich an“

HEIMAT IM HERZEN

Im Sommer wurde bekannt, dass das „Hamburger Abendblatt“ an die Funke Mediengruppe verkauft wird. Was bedeutet das für unsere große Tageszeitung? Dies und mehr haben wir Chefredakteur Lars Haider direkt gefragt.

TEXT **KAI HOFFMANN**

Das „Hamburger Abendblatt“ gehört gefühlt zu unserer Stadt wie der HSV, der Michel oder die Reeperbahn. Gründer Axel Springer verteilte die ersten Ausgaben nach dem Krieg persönlich auf dem Jungfernstieg. Umso überraschender ist, dass der Springer Verlag die Zeitung nun verkauft hat. Chefredakteur Lars Haider sieht darin keinen Nachteil. Seitdem er am Ruder steht, gewann das „Abendblatt“ zuletzt zahlreiche Auszeichnungen. „Mehr guter Lokaljournalismus“, dieses

„JOURNALISTISCHE QUALITÄT MUSS ETWAS WERT SEIN“

Konzept will der geborene Hamburger auf jeden Fall weiter verfolgen.

Herr Haider, wird es das „Hamburger Abendblatt“ in zehn Jahren noch als Printtageszeitung geben?
Ja, auf jeden Fall!

Ihr Vorgänger Claus Strunz und auch Sie betonen immer wieder, dass die Zukunft der Tageszeitungen nur dann gesichert sei, wenn sie maximale Qualität produzieren. Gleichzeitig müssen die Verlage sparen. Ist so Qualität überhaupt noch möglich?
Ich finde dieses „Zeitungssterben-Gerede“ übertrieben. Tageszeitungen werden immer wichtig bleiben und Qualität sowieso. Das „Hamburger Abendblatt“ hat in den vergangenen zwei Jahren mehr Journalistenpreise gewonnen als je zuvor. Natürlich muss man – wie in allen Unternehmen auch – aufs Geld achten. Aber mich treibt vor allem die Verbesserung der Qualität im Lokaljournalismus an, da wollen wir sogar weiter investieren.

Was bedeutet das konkret?
Wir arbeiten gerade seit Wochen mit mehreren Redakteuren an einer exakten Aufarbeitung des Elbphilharmonie-Desasters und haben kürzlich in allen städtischen Einrichtungen aufwändig geprüft, ob hier Mindestlöhne gezahlt werden. Wer außer einer großen Tageszeitung soll so etwas professionell leisten?

Die Leser des „Hamburger Abendblatts“ gelten als eher älter und gut situiert. Sind jüngere Zielgruppen für Zeitungen für immer verloren?
Wer waren denn früher unsere Abonnenten? Etwa die 20-Jährigen? Nein, das waren schon immer die über 30-Jährigen mit Familie. Daran hat sich also gar nicht so viel geändert. Für uns ist aber schon wichtig, dass die Kinder sehen, dass ihre Eltern jeden Tag das „Abendblatt“ lesen, so wird es als Qualitätsmarke schon früh wahrgenommen.

Fotos: Carsten Schulz

Und Sie glauben wirklich, dass diese Kinder später dann auch das „Abendblatt“ abonnieren werden?
Wieso nicht? Das Verhalten der Menschen ändert sich doch mit fortschreitendem Alter in so vielen Lebensbereichen. Ich hätte zum Beispiel vor 20 Jahren nie gedacht, dass ich mal ein Weinliebhaber werden würde. Nur weil ein junger Mensch heute nicht jeden Tag die Zeitung liest, heißt das doch nicht automatisch, dass er das auch später niemals tun wird.

Wer das „Abendblatt“ online lesen möchte, muss dafür zahlen. Sind Sie ein Fan von solchen Bezahlschranken im Internet?
Ich bekomme jeden Tag direkt mit, wie viel Arbeit und Leidenschaft unsere Mitarbeiter in Texte, Filme und Fotos stecken. Oft recherchiert ein Kollege mehrere Tage an nur einer Story. Ich finde, dass man den Menschen klarmachen muss, dass diese Qualität auch etwas wert ist. Es ist absurd: Für einen „Coffee to go“ zahlt man bis zu vier Euro, fürs Zeitunglesen wollen viele nicht mal mehr einen Euro ausgeben. Vielleicht war es falsch, nicht von Anfang an Geld für Online-Medien zu verlangen. So wäre es für viele dann wohl selbstverständlich geworden.

Hat man als Chefredakteur des „Hamburger Abendblatts“ eigentlich noch berufliche Ziele?
Es klingt komisch, aber ich habe meinen Traumjob gefunden. Ich bin ja geborener Hamburger und hätte früher nie zu hoffen gewagt, einmal das „Abendblatt“ als Chefredakteur leiten zu dürfen. Ich mache das sehr, sehr gern.

Haben Sie noch Zeit selbst Texte zu schreiben?
Nicht so häufig, wie ich es gern hätte – aber es wird wieder mehr.

GEBOREN
5. November 1969 in Hamburg

VITA
1991 - 1996 Studium
Studium der Geschichte und Politik an der Uni Hamburg und freier Mitarbeiter für diverse Zeitungen und Zeitschriften

1996 - 1998 Ausbildung
Besuch der Journalistenschule Axel Springer und Volontariat. Zusatzausbildung zum Wirtschaftsredakteur.

IM GESPRÄCH
Wir trafen Lars Haider in seinem Büro

„ALS JOURNALISTEN SIND WIR KEINE POLITIKER, ABER WIR SOLLTEN DIE PLATTFORM NUTZEN, DIE WIR HABEN“

Ich habe mir vorgenommen, mindestens ein, zwei Leitartikel pro Woche zu schreiben, dazu möglichst viele Interviews zu führen. Und dann habe ich seit kurzem eine eigene Rubrik, „Auf ein Glas mit...“, für die ich unterschiedliche Hamburger treffe. Wir bestellen ein Getränk und sprechen so lange, bis das Glas leer ist.

1996 haben Sie das Buch „Einfach top – Fitness in Hamburg“ geschrieben. Sie waren auch lange „Abendblatt“-Sportredakteur und haben viel über Randsportarten und Breitensport berichtet. Heute besteht der Sportteil fast nur noch aus Fußball. Wieso eigentlich?
Weil kaum etwas so viel gelesen wird wie Geschichten über den HSV oder den FC St. Pauli. Das können wir nicht ignorieren. Aber Sie haben Recht, in der Vielfalt können wir hier besser werden.

Haben Sie als vielbeschäftigter Chefredakteur noch Zeit, um sich körperlich fit zu halten? Treiben Sie Sport?
Leider kaum, und da habe ich auch ein schlechtes Gewissen. *(lacht)* Aber meistens werde ich früh morgens gegen 6 oder 6.30 Uhr von meinem kleinen Sohn geweckt und komme erst sehr spät abends, manchmal nachts, wieder von der Arbeit zurück. Wie so viele andere Menschen habe ich leider noch keine Idee, wie ich den Sport in meinen Tagesablauf integrieren könnte.

Welche Hobbys haben Sie sonst so?
Ich lese gerne und beginne immer mehr, mich für Weine zu interessieren. Aber mein größtes Hobby ist meine Familie.

Vor kurzem wurde bekannt, dass das „Hamburger Abendblatt“ an die Funke Mediengruppe verkauft wird. Das wurde von vielen stark kritisiert. Was wird sich für die Leser ändern?
Für die Leser ändert sich nichts. Wir bleiben in Hamburg, die Redaktion bleibt so wie sie ist – und die Zeitung sowieso.

Sie sind in Hamburg geboren, also ein „waschechter Hamburger“. Was macht diese Stadt für Sie so einzigartig?
Die Mischung aus hanseatischem Understatement und dem Gefühl, „in der schönsten Stadt der Welt“ zu leben“. Nein, mal im Ernst: Die Frage stellt sich doch gar nicht. Wenn ich auswärtigen Besuch habe, gehe ich mit dem immer an die Alster oder den Hafen. Da muss man dann eigentlich nicht mehr viel sagen.

Wenn Sie die Stadt so lieben, sehen Sie Ihre Aufgabe als Chefredakteur dann auch darin, Einfluss zu nehmen und städtische Probleme zu lösen?
Als Journalisten sind wir keine Politiker und das ist auch gut so. Aber wir können und sollten die Plattform nutzen, die wir haben. Eine4 ist Kollegin sagte neulich einmal: Das „Hamburger Abendblatt“ muss darauf aufpassen, dass in Hamburg nichts schief läuft. Das bringt unsere Aufgabe auf den Punkt.

Herr Haider, vielen Dank für dieses freundliche und ehrliche Gespräch.

STATIONEN

1998 - 2001
Wirtschaftsredakteur beim „Hamburger Abendblatt“

2001 - 2004
Stellvertretender Lokalchef „Hamburger Abendblatt“

2004 - 2006
Redaktionsleiter „Elmshorner Nachrichten“

2006 - 2007
Executive Trainee Axel Springer AG

2007 - 2009
Stellvertretender Chefredakteur „Berliner Morgenpost“

2009 - 2011
Chefredakteur beim Bremer „Weser-Kurier“

Seit Juli 2011
Seit Juli 2011 Chefredakteur beim „Hamburger Abendblatt“

Foto: Carsten Schulz

UMZUGS-VERGÜNSTIGER.

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

LKW ab 6,90/ Std.

STARCAR
Autovermietung

starcar.de

Jetzt LKWs 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)

8x in Hamburg

TOLLE ANGEBOTE FÜR SPORTBEKLEIDUNG

Rabatt-Tage bei RunnersPoint: 20 Prozent sparen

→ Viele sportspaß-Mitglieder wissen noch gar nicht, dass sie mit dem Mitgliedsausweis nicht nur Rabatte für Kulturveranstaltungen bekommen, sondern auch für Sportbekleidung. Sowohl in allen Filialen von RunnersPoint und Sorttex, sowie in ausgewählten Filialen von Intersport Voswinkel und bei Sport-Schuster erhaltet Ihr 10 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment. Tipp: Im November gibt es die „VIP-Tage" bei RunnersPoint, an denen Ihr nicht 10 sondern sogar 20 Prozent Rabatt erhaltet. Alle Termine sowie genauere Infos zu den „VIP-Tagen" findet Ihr in dieser Ausgabe auf Seite 9.

BEI „ROCKY" BIS ZU 44 EURO SPAREN

→ Falls Ihr das actionreiche „Rocky" Musical im TUI-Operettenhaus noch nicht gesehen habt, könnt Ihr als sportspaß-Mitglied bis zu 44 Euro pro Karte sparen. Die Karten könnt Ihr online buchen unter www.beste-plaetze.de/sportstudio mit dem Code: sportspass (Konditionen siehe Anzeige rechts).

Vor-Ort-Rabatte

Bei Vorlage Eures sportspaß-Ausweises erhallet Ihr bei vielen ausgewählten Hamburger Partnerunternehmen attraktive Ermäßigungen. Hier eine Auswahl:

Sportartikel: 10 % 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 % Rabatt Optiker Krause bietet in seinen vier Filialen in Hamburg den sportspaß-Mitgliedern 15 % 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 % Rabatt.

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

15 % bei Juwelier Heinecke Auf das gesamte Juweliersortiment, Bestecke sowie Montblanc Schreibgeräte erhaltet Ihr 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 für den Kurzurlaub mieten wollen, können Sie bei Dancenter direkt 5 % sparen, sowohl im Reisebüro, telefonisch (309 70 37 38) als auch im Internet: www.dancenter.de

Lascana: Dessous 10% günstiger Eine riesige Auswahl an Dessous, Nacht- und Tagwäsche sowie Bademoden findet Ihr 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!

Online-Rabatte

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

Hier findet Ihr 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 % Direktrabatt bei Berge+Meer!

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

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

Hotels 7 % Preisvorteil bei Hotelopia. 10 % Rabatt bei den verschiedenen Dorfhotels 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.

Fotos: runnerspoint.com, Stage Entertainment, adidas

LIEBE SIEGT

ROCKY

HAMBURG

Ein tolles Angebot für unvergessliche Momente:

SPAREN SIE BIS ZU 44 €!

MUSICAL-TICKETS ZUM MITGLIEDERPREIS:

59,90 € in der Preiskategorie 2* 69,90 € in der Preiskategorie 1*

Alle Termine, sowie Buchungsmöglichkeiten finden Sie unter:

www.beste-plaetze.de/sportspass

TUI Operettenhaus

powered by

RTL

Stage

GARANTIERT DIE BESTEN MUSICALS & SHOWS

* Die angegebenen Preise gelten für Vorstellungen am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Sonntagabend. Andere Tage gegen 10 € Aufpreis buchbar. Alle Preise verstehen sich zzgl. 15 % Vorverkaufs-, 2 € Buchungs- und 2 € Systemgebühr. Pro Auftrag werden 4,90 € Versandkosten bzw. für die Tickethinterlegung 2,90 € berechnet. Buchbar bis zum 22.12.13 für ausgewählte Vorstellungen bis zum 31.01.14. Alle Tickets sind von der Rücknahme sowie Umtausch ausgeschlossen. Karten so lange der Vorrat reicht, Änderungen vorbehalten. Kein Einlass für Kinder unter 3 Jahren.

EINLADUNG

ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Liebe sportspaß-Mitglieder,

wir möchten zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Dienstag, den 26.11.2013, um 18:30 Uhr im Center Billstedt, Möllner Landstraße 8, 22111 Hamburg stattfinden wird.

TAGESORDNUNG

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

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

ANTRÄGE

➔ ANTRAG DES VORSTANDS DES SPORTSPAß E.V. ZUR ÄNDERUNG DES § 5 DER SATZUNG

Wegen der nötigen Umstellung auf das SEPA-Lastschriftverfahren muss die Satzung verändert werden. Der erste Absatz im § 5 „Beiträge, Gebühren und Umlagen“ sollte deshalb verändert werden. Dieser heißt in der jetzigen Form – „Die Mitglieder sind grundsätzlich zur Zahlung von Beiträgen verpflichtet. Der Mitgliedsbeitrag wird von der Mitgliederversammlung festgelegt. Die Entrichtung erfolgt im Bankeinzugsverfahren.“

Die Mitgliederversammlung möge beschließen, dass dieser Absatz künftig lautet:

„Die Mitglieder sind grundsätzlich zur Zahlung von Beiträgen verpflichtet. Der Mitgliedsbeitrag wird von der Mitgliederversammlung festgelegt. Die Mitgliedsbeiträge, Gebühren und Umlagen werden im SEPA-Basislastschriftverfahren eingezogen. Das Mitglied verpflichtet sich bei Eintritt in den Verein, ein SEPA-Lastschriftmandat zu erteilen sowie für eine ausreichende Deckung des bezogenen Kontos zu sorgen. Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils vierteljährlich im Voraus zum 1. Tag des ersten Monats des Quartals eingezogen, also am 1. Januar, 1. April, 1. Juli, 1. Oktober. Wenn der 1. Tag des ersten Monats des Quartals nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag.

➔ 10 ANTRÄGE VON ALEXANDER KRAMER

ANTRAG 1

Unterstützung von sportspaß-Mitgliedern, die als sportspaß-Team an Breiten- und Freizeitsportveranstaltungen teilnehmen

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Die unverzügliche Unterstützung von sportspaß-Mitgliedern/-Teams, die sich als Team oder Mannschaft zusammengefunden, zusammengetan haben, um an Breiten-/Freizeitsport-Ligen, -Wettbewerben als sportspaß´ler teilzunehmen, durch

a) Bezuschussung bei Teilnahmegeldern, Meldegebühren;
b) Einrichtung mindestens einer unabhängigen abendlicher Trainingszeit.

ANTRAG 2

Anlegung und Ausstattung drei zusätzlicher Badmintonspielfelder in der sportspaß-Center-Halle Berliner Tor

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:
Die zeitnahe Anlegung von drei zusätzlichen Badmintonspielfeldern mit entsprechender Ausstattung (Linien, Netze etc.).

ANTRAG 3
Anlegung und Ausstattung mindestens eines (optimal zweier) Basketballspielfeldes(r), gemäß den aktuellen und offiziellen Abmessungen, in der sportspaß-Center-Halle Berliner Tor

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Die zeitnahe Anlegung von mindestens einem Basketballspielfeldes in voller, offizieller, aktuellen, internationalen Standards entsprechender Größe mit entsprechender Ausstattung (Linien, Korbanlagen etc.).

ANTRAG 4
Ausrichtung der Mitgliederversammlung 2014 im sportspaß-Center Berliner Tor im September, spätestens im Oktober 2014, vor den Herbstferien

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Die Mitgliederversammlung 2014 wird im sportspaß-Center Berliner Tor im September 2014, spätestens im Oktober 2014, vor den Herbstferien der Bundesländer Hamburg, Niedersachen und Schleswig-Holstein, stattfinden.

ANTRAG 5
Anbringung eines gut sichtbaren Reinigungs-/ Hygieneplans an sportspaßeigenen Duschräumen, Toiletten, Umkleideräumen, Hallen, Gyms, Trainings- und Tanzräumen

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Die unverzügliche Anbringung eines gut sichtbaren Reinigungs-/Hygieneplans an sportspaß-eigenen Duschräumen, Toiletten, Umkleideräumen, Hallen, Gyms, Trainings- und Tanzräumen, über den jedes, den jeweiligen Ort nutzendes, Mitglied umgehend nachvollziehen kann, wann und durch wen eine entsprechende Reinigung stattgefunden hat.

ANTRAG 6
Errichtung eines sportspaß-Sportzentrums

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Unverzüglich wird damit begonnen, einen Ort für die Errichtung eines sportspaß-Sportzentrums, das mindestens eine Drei-Feldhalle und zahlreiche Trainings-, Fitness-, Tanz- und Gymnastikräume umfasst, zu finden. Alle für die Errichtung erforderlichen und einhergehenden Maßnahmen werden umgehend gestartet bzw. in die Wege geleitet, so dass mit der Errichtung frühestmöglich begonnen werden kann.

ANTRAG 7
Verdunklungsmöglichkeit der sportspaß-Center-Halle Berliner Tor

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Die zeitnahe Installation, Anbringung einer leicht zu bedienenden Verdunklungsmöglichkeit/ -apparatur, an beiden Fensterseiten der Halle, so dass Mitglieder nicht mehr durch von außen in die Halle eindringendes (Sonnen-) Licht gestört, geblendet werden und je nach Lichtverhältnissen die Halle jederzeit einseitig oder beidseitig verdunkelt werden kann.

ANTRAG 8
Einrichtung eines Forums, einer Community auf der sportspaß-Internetseite für Mitglieder und Mitarbeiter

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

1. Die zeitnahe Einrichtung, Implementierung eines

Forums, einer Community in der sportspaß-Internetseite, so dass sich Mitglieder untereinander, Mitglieder direkt mit sportspaß, sportspaß mit Mitgliedern und Mitglieder mit Mitarbeitern austauschen können.

2. Dieses Forum, diese Community muss moderiert, betreut werden. Mehrere Freiwillige (sportspaß-Mitarbeiter aber auch -Mitglieder) sollen im Team diese Funktion übernehmen, so dass keine Beiträge ungelesen, ungeprüft veröffentlicht werden können. Alle Beiträge müssen von einem Teammitglied freigegeben werden.

3. Es wird ein Verhaltens- und Kommunikationscodex erstellt, der die Grundlage für die Veröffentlichungen darstellt und an den sich alle Kommunikationsteilnehmer halten müssen.

4. Eine Teilnahme im Forum, an der Community ist nur Mitgliedern und Mitarbeitern möglich.

ANTRAG 9
Angabe des Datums der Erstellung bzw. Datums der Änderung, des Updates bei Artikeln auf der sportspaß-Internetseite

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

Dass unverzüglich jeder Artikel, sobald dieser auf der sportspaß-Internetseite veröffentlicht wird, mit dem Datum der Erstellung und bei Änderung bzw. Aktualisierung des Artikels, Datum der Änderung versehen wird.

ANTRAG 10
Besondere Vorgehensweise bei Tod eines Trainers, Übungsleiter und sportspaß-Mitarbeiters

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen:

1. Bei Tod eines Trainers, Übungsleiters und sportspaß-Mitarbeiters wird für eine angemessene Zeit eine Anzeige bzw. ein Aushang an prominenter Stelle in allen sportspaß-Centern und auf der sportspaß-Internetseite vorgenommen.

2. Es wird ein Kondolenzbuch am schwerpunktmäßigen Arbeitsort bzw. im nächstgelegenen sportspaß-Center des verstorbenen ausgelegt. In der Anzeige bzw. dem Aushang wird auf das Kondolenzbuch und den Ort, wo es ausliegt, hingewiesen.

3. Das Kondolenzbuch wird nach angemessener Zeit den Angehörigen und Hinterbliebenen persönlich durch den Geschäftsführer oder mindestens einem Mitglied des Vorstandes übergeben.

ANTRAG VON MATTHIAS LATTEYER - AUSSENJALOUSIEN IM GYMNASTIKRAUM 4 ERDGESCHOSS BERLINER TOR

Als Mitglied von sportspaß besuche ich die Sportstätte Berliner Tor, Westphalensweg 11 und stelle den folgenden Antrag zur Mitgliederversammlung:

Die Fenster im Gymnastikraum 4 im Erdgeschoss sollen Außenjalousien bekommen.

Den Antrag begründe ich damit, dass die Sonne vormittags blendet. Der Raum heizt sich im Sommer durch die Einstrahlung unnötig auf. Insbesondere bei einigen ruhigeren Sportarten (Joga etc.) können die Fenster wegen dem Verkehrslärm nicht geöffnet werden. Die Überhitzung beeinträchtigt den Sport.

Durch die unmittelbare Nähe zum Eingang des Fitnesscenters schauen neugierige allzu oft um zu Grüßen hinein, was ablenkt und stört. Durch einen Außenjalousie an den Fenstern kann alledem abgeholfen werden.

ANTRAG VON CAROLINE SNIJDERS – ERNEUTE AUSWERTUNG DER BESCHWERDEN UM KATRIN BRADLER

Frau Katrin Bradler gibt seit über sechs Jahren dienstags von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr und donnerstags von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Center Altona

Sportkurse. Vergangenen Dienstag (20. August 2013) wurde dort die Entscheidung gefällt, dass Frau Bradler der Dienstagskurs entzogen wird, als Reaktion auf eingegangene Beschwerden. Frau Bradler hat sich daraufhin entschieden, dass sie entweder bei sportspaß arbeitet (mit Rückhalt des Vereins) oder eben ganz aufhört. Da sowohl die Mitarbeiterinnen im Büro als auch Frau Bradler bei ihrer Entscheidung blieben, endete das Gespräch damit, dass Frau Bradler ab dieser Woche keine Kurse mehr für sportspaß gibt.

Ich beantrage hiermit, dass die eingegangenen Beschwerden und die Entscheidung der Mitarbeiterinnen im Center in Altona erneut auf ihre Verhältnismäßigkeit geprüft werden und im Zweifelsfall versucht wird, Frau Bradler im Interesse der Mitglieder für den Verein zurück zu gewinnen. Vor allem sind hier die Qualität der Beschwerden und die Anzahl der Beschwerden im Vergleich zu der Anzahl der Kursteilnehmer zu berücksichtigen.

Meinem Wissen nach, wurden die Beschwerden hauptsächlich von Mitgliedern eingereicht, die von Frau Bradler zur Ordnung gerufen wurden. Dies bezieht sich regelmäßig auf Quatschen während den Übungen, zu spät kommen oder zu früh gehen. Frau Bradler achtet darauf, dass in ihren Kursen Rücksicht auf die anderen Kursteilnehmer genommen wird und setzt dieses auch bestimmt und freundlich durch. Das mag manchen aufgestoßen sein. Viele andere kommen regelmäßig zwei Mal pro Woche um gerade bei ihr und mit ihr Sport zu machen. Ich selbst richte seit vier Jahren meinen Stundenplan nach ihren Kursen aus und treffe dort mittlerweile zu einem Großteil die „üblichen Verdächtigen“, die es ebenfalls genießen in einer konzentrierten Atmosphäre Sport treiben zu können.

Die Mühe, die sie sich mit der Konzeption ihrer Kurse gibt, ist herausragend und an die sportmedizinische Durchdachtheit ihrer Kurse kommt kaum ein anderer Trainer heran. Sie ermöglicht den Teilnehmern so ein effektives, angenehmes und mitreißendes Training, eben das, was sport(!)spaß(!) von seinen Trainern erwarten sollte.

Soweit ich weiß, liegen keine fachlichen Beschwerden gegen Frau Bradler vor und ich wüsste auch nicht, gegen welche Punkte der Vereinssatzung sie verstoßen haben könnte. Der Name des Vereins ist nicht freundefinden e.V. und das Vergehen „Unsympathisch-Erscheinen“ rechtfertigt es nicht, zahlreichen Mitgliedern die Trainerin zu entziehen, wegen der sie regelmäßig im Studio erscheinen. Erst recht nicht aufgrund der Tatsache, dass es im Moment in diesem Center leider wenige Trainer gibt, die den Mitgliedern ein wirklich gutes Training bieten.

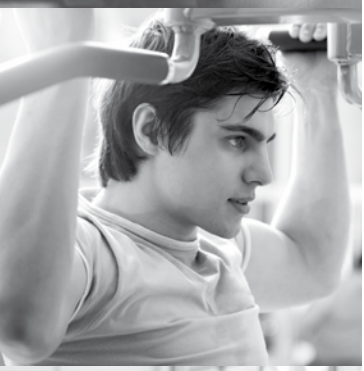
Es bestürzt mich, dass gute Mitarbeiter von dem Verein so wenig Rückhalt gegenüber Beschwerden einzelner Mitglieder bekommen. Leider ist es üblicher, sich bei Beschwerden zu melden, als nach guten Kursen ein Lob zu hinterlassen.

Eine Unterschriftenliste von sportspaß-Mitgliedern, die sich Frau Bradler ebenfalls zurückwünschen, wurde beigefügt.

➔ ANTRAG VON CHRISTIAN BISCHOFF – VERLÄNGERUNG DER SPIELZEIT FÜR DEN KURS BADMINTON

Der Badminton-Kurs am Sonnabend in der Halle des Centers Berliner Tor (bisher in der Zeit von 18.00 – 19.30 Uhr) wird um 1 ½ Stunden verlängert und findet nach Zustimmung der Mitgliederversammlung in der Zeit von 18.00 bis 21.00 Uhr statt.

Der Grund des Verlängerungsbegehrens liegt darin, dass der Kurs durchgehend sehr gut besucht wird und die räumlichen Kapazitäten am Sonnabend gegeben sind. Gerade in der kommenden Herbst- und Wintersaison bietet es sich an, den Mitgliedern eine weitere sportliche Betätigung zu ermöglichen.



SPORTSPAß

Sportangebote

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

Paartanzangebote

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

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

FERIENTERMINE

Herbst	30.09. - 11.10.
Weihnachten	19.12. - 03.01.
Winter	31.01.

SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfragen Sie bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.sportspass.de. 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.

SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE 59-69

BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE 59
Badminton 59
Basketball 59
Fußball 59
Tischtennis 59

BUDOSPORT 59-60
Karate 59
Selbstverteidigung 59
Taekwondo 60

ERLEBNISSPORT 60

FITNESS FÜR MINIS 60-66
Fitness für Minis 2-4 Jahre 60
Fitness für Minis 4-6 Jahre 60+66
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre 66
Pampersgymnastik 3-12 Monate 66

INLINE-SKATEN 67
Familien Inline-Skaten 67
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche 67

KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE 67

RHÖNRAD TURNEN 67

SCHWER AKTIV 68

TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE 68-69
Bollydance 68
Hip Hop 68
Kindertanz/Ballett + Rhythmik 69
Videoclipdance 69
Zum-Dance for Kids 69

YOGA FÜR KINDER 69

ZIRKUS/AKROBATIK 69

SPORTSPAß ERWACHSENE 70-109

AQUA-WORKOUT 70

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE 70-73
Badminton 70-71
Basketball 71
Floorball 71
Hobby-Fußball 71-72
Sportspiele mit und ohne Ball 72
Tischtennis 72
Volleyball 72-73

BASICANGEBOTE 73-74

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG 74-75
Angebote für Schwangere 74
Angebote zur Rückbildung 74
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre 75

FITNESSANGEBOTE 75-91
Aerobic 75
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP) 75-78
Bodyfit 79-80
Cardiofit 80-82
Cardiostep 82
Energy Dance 82-83
Fit ab 40 83
Fit Fight 83
Fit im besten Alter 84
Fitness 84
Fitness für Mollige 84-85
Functional Training 85
Kraftfit 85-86
Rückenfit 86-87
Rücken-Spezial 87-88
Soft-Fitness 88
Step-Aerobic 88-89
Step-Workout 89
Workout 90-91

INLINE-HOCKEY 92

INLINE-SKATEN 92

OUTDOOR- SPORT 92-94
Fit-Walking 92
Laufen 92-93
Lautstilschulung 93
Nordic Walking / Walking 93
Outdoor-Fitness 93
Urban-Fitness 94
Yoga Walking 94

REHA-SPORT 94

RHÖNRAD-TURNEN 94

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST 94-96
Aikido 94
Capoeira 94
Karate 95
Kickboxen 95
Modern Arnis 95
Selbstverteidigung für Frauen 95
Taekwondo 95-96

SPECIALS 96

TANZANGEBOTE 96-103
Ballett 96
Bauchtanz 96
Bollydance 97
Boogie-Woogie 97
Dance 'n Strip 97
Dance Work 97
Dirty Dancing 97
Discofox 98
Hip Hop 98
Jazz-Dance 98
Line-Dance 98
Modern-Dance 98
Oriental-Dance 98
Salsa-Dance 99
Salsa-Merengue-Bachata 99
Samba/Samba-Reggae 99-100
Standard-Latein 100-101
Step-Tanz/Tap-Dance 101
Swing 101
Tango Argentino 101-102
ZUMBA® fitness 102-103
Zum-Dance 103

WELLNESS UND ENTSPANNUNG 103-109
Bauch-Yoga 103
Beckenboden-Training 103
Body & Mind Fitness 103
BodyART™ 104
Feldenkrais® 104
Hatha-Yoga 104-105
Kundalini-Yoga 105
Mental Balance 105
Modern Style Tai Chi 105
NIA 106
Pilates 106-107
PNF 107
Power-Yoga 107-108
Qi Gong 108
Stretching und Entspannung 108-109
Tai Chi 109
Wellnes Workout 109
Yogadancing® 109
Zen-Gymnastik 109

TOUREN 110-116
Fahrradtouren 110-111
Sonstige Events 111
(Nordic-)Walking-Touren 112
Wandern 113-115
Strong Hiking - sportives Wandern 116

WORKSHOPS 64,116-117

A Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11
Arens, Ruth: 43 27 43 11
B Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71
Basak, Haci: baranbasak@hotmail.com
Benndorf, Rolf: 69 28 486
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47
Berger, André: 0172 424 041 7
Bernecker, Stefanie: 439 8727
Berno, Marion: 0178-16 20 950
Billker, Timo: 21 98 56 68
Bischoff, Jens: 0160-90531751
Blätter, Robert: 0176-46528996
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Bomhard, Christine: 64663015
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 63940282
C Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
D David, Alexander: 01577 3369923
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellemann, Christoph: 245908
Derr, Alice: 0176 70772583
Dluga, Klara: 0176 32 54 05 07
Dollhardt, Andreas: 0176 34777527
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
E Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06
Ehrke, Elisa: 0173-9076779
Eisenblätter, Max: xamax@gmx.de
Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23
Epplee, Andreas: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
F Fehmers, Judith: 0177 917 26 25
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, danielafleschhh@aol.com
Förster, Michael: 491 88 27
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710
Fuchs, Marion: 04154 6026280
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
G Glanz, Silvia: 547 523 69
Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de
Godau, Janine: 251 24 83
Gomez de Becker, Marianela: 0176 23 486 179
Gomm, Ekkehard: 386 112 97
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48
Gossé, Sabine: 0172 440 85 88
Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olafg70@web.de
Gutowski, Karsten: 66 05 89
H Haase, Uwe: 0176 48142273
Hagendorf, Gabi: 70102595
Hahnes, Stefan: 0179 2443018
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274
Händler, Angela: 279 98 47
Harms, Simone: simoneharms@web.de
Haubold, Carolin: 630 48 74
Haubold, Holger: 630 48 74
Hernandez, Janeth: 72693196, 0157 59216815
Hess, Miriam: hess.miriam@gmx.de
Heyfelder, Oliver: 0170 90 72 626
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: 27148813
I Imbeck, Ulrich: ulrich.imbeck@spamgourmet.com
J Jackson, Felicia: 0172 45 35 317
Jakovlev, Vitali: 0179 2348389
Jochhein, Patricia: 0151 14556153
K Kade, Maik: 0176 76 79 48 98
Kamaly, George: georgygeorge512@google-mail.com
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
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88, stancal@web.de
König, Dieter: 735 78 53
Kortmann, Frank: 0174 1844411
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53
Kralikova, Petra: 0151 61482918
Krause, Claudia: 30 85 24 31
Kretzschmann; Lisett: 0157 789 06 370
Krieg, Andre: 43 18 22 99
Kruber, Gabi: 04551 9109751
Krüger, Karin: 64554524
Kunstman, Kathleen: 0172 431 90 67
L Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36
Längle, Thomas: 69 70 53 32
Lemmich, Sigrid: 279 47 70
Levitzki, Stanislav: 0176 57055372
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
M Mabudu, Nico: 0172 7941315
Markl, Anne-Marie: am.markl_sportspass@gmx.de
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86
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
Meißner, Sven: 0152 28815484
Meuss, Andrea: 20 75 14
Meyer, Nicole: 0174-8899799
Michalke, Uta: utmic@web.de
Michelly, Frederic: 0177 77 91 564
Müller-Harboe, Sandra: sandra.mueller-harboe@gmx.de
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
Nothhorn, Gunda: 25 31 56 25
Nourani, Seyed Hasan: 21 21 15
O Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
Orhan, Nicole: nicole.orhan@freenet.de
Otto, Dalina: 0174 46 53 598
P Paasche, Wolfgang: 01577-42 41 355
Perlitz, Birgit: 04107 85 10 77
Pira, Carmen: carmenpira@aol.de
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Q Quaas, Mathias: 0171- 415 20 39
Quell, Nadine: 0173 208 2929
R Rau, Petra: 0179 5262884
Reese, Nicole: 0160-93045801
Richert, Wolf: 04103 803 18 12
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80
Richter, Petra: 41 49 89 28
Ridders, Sebastian: 0151 25 28 27 48
Rohlf, Lars: 34 83 13 47
Rudel, Dorothee: 380 68 40
Ruske, Dennis: 0176-49145169
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
Schmidberger, Joachim: 0179 7089442
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
Schneider, Irina: bk_irina.schneider@web.de
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44
Schölermann, Sven: 75 47 631, kickboxinfo@aol.com
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Schröder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schröder, Wiebke: 65793582
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0179 8891904
Schwampe, Rolf: 55 17 95 9
Schwarz, Dieter: ndie_Schwarz@yahoo.de
Schwarz, Stefanie: 724 78 01
Schwemer, Fred: 48 30 83
Silitsch, Anna: 0151 26 96 01 27, annasilitsch@gmx.de
Simatupang, Liberti: 27860229
Singh, Abilasha: 0176 84152101
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00
Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03
Steinhart, Jörg: 63977477
Strauß, Stefanie: zaubermaus_23@web.de
T Thedens, Henry: henry.thedens@web.de
Thiele, Andreas: 220 97 05
Thöle, Ralf: 0176 56467715
Torke, Petra: 43 99 523
U Ullrich, Sven: 01573 7471180
V V., Anja: elton1812@web.de
Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92
Voigt, Carsten: 67 10 37 30
Vollert, Manfred: 526 45 53
Vollert, Sebastian: 0172 926 72 99
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158
Voß, Werner: 390 01 54
W Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
Weinlich, Inga: 0173 7249240
Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de
Welkert, Sylke: 43 27 42 50
Wesenberg, Dirk: 0163 4112015
Wiede, Holger: 0174 230 82 49
Wolff, Stefan: 0178 336 25 00
Wrage, Urte: 0176 430 400 62
Y Yavuz, Nurhan: 0170-7331511
Z Zastrow, Annett: info@movere-norden.de
Ziegmeier, Ralph: 0163 912 66 40
Zschaler, Jutta: 63 02 487

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Badminton für Kinder und Jugendliche

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

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

Basketball für Kinder und Jugendliche

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

Di	18:00 - 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	16:00 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Sebastian Ridders		1	**NEU** ab 17.10. 6-9 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	Koffi Justin Mabudu	☺		9-12 Jahre
Mi	16:00 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Wolfgang Paasche	☺		6-8 Jahre
Do	15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Koffi Justin Mabudu, Nico Mabudu			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	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Dorothea von Oertzen	☺	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	16:00 - 17:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Janeth Hernandez	1	ab 5 Jahre
Mi	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Janeth Hernandez	2	ab 5 Jahre

ERLEBNISSPORT

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Knut		ab 7 Jahre
Mo	18:00 - 19:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Christine Bomhard, Alice Derr	☺	6-8 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☹	5-8 Jahre
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nicole Freitag, 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	Jana Glückstadt	☺	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Annett Zastrow		
Di	16:00 - 17:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller		
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger		
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	☺	
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	☺	
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	☺	
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jana Glückstadt	☹	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Patricia Jochheim	☹	
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	Annabel Möller		
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	Yvonne Scholzeck	☺	
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 Gebäude	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	Berit Lüdemann	☺	
Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich, Felix Weißthaner		Ballspiele
Mo	16:00 - 17:00	Uferstr. 9	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Agata Weitmann		

Liebe/r sportspaßlerIn,

bitte entnehmen Sie unser vielfältiges Sportangebot unserem aktuellen Programmheft oder aus dem Internet unter www.sportspass.de.

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

Beitrag: Bei sportspaß zahlen Erwachsene den günstigen Monatsbeitrag von € 8,85, Kinder und Jugendliche bis zum vollendeten 16. Lebensjahr € 4,70. Dazu kommt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von € 10,-. Der Beitrag wird bei Neueintritt zum Anfang des Folgemonats, danach immer zum 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.sportspass.de. Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur € 8,85 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

Viel Spaß!

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE
Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Eingang und Parkplatz Wallstraße
Telefon: (040) 41 09 370
Fax: (040) 41 09 37 11

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

SPORTCENTER CITY NORD
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

ANMELDEBESTÄTIGUNG/ AUSWEIS

Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

sportspaß

Diese Bestätigung gilt nur in Verbindung mit einem Lichtbildausweis (z.B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein), denn in unseren Centern gilt Ausweispflicht. Für die sportspaß- Ausweise ist ein Foto in Passbild- Größe erforderlich. Diesen Fotoausweis erhalten Sie in den Sportcentern, sobald Ihre Daten in die EDV aufgenommen wurden.

Nachname:	
Vorname:	
Geburtsdatum:	
Straße:	
Postleitzahl:	Ort:
Unterschrift:	

Eine Einzugsermächtigung für das Bezahlen der Beiträge habe ich erteilt. Durch meine Unterschrift akzeptiere ich die in der Satzung des Vereins beschlossenen Kündigungsbedingungen (siehe Rückseite).

Unterschrift von dem/r Trainer/in oder Mitarbeiter/in:	

Aktuelles unter www.sportspass.de

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

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

Mehr Informationen unter: www.sportspass.de, e-mail: info@sportspass.de

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

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

Ja, ich werde Mitglied bei sportspaß e. V.

ANMELDUNG

Trainer/in:	

Angabe nur bei Angeboten in Schulturnhallen 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.:	(Bitte nicht ausfüllen)	weiblich	männlich
Nachname:			
Vorname:	c/o		
Geburtsdatum:			
Straße:			
Postleitzahl:	Ort:		
Telefon:			
E-Mail:			
Name Erziehungsberechtigter:			
Unterschrift des Mitglieds: (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:	Konto:		
Kontoinhaber:			
Monatlicher Beitrag:	€ 4,70 Kinder/Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)	€ 8,85 Erwachsene	
Datum:	Unterschrift des Kontoinhabers:		

Eine Einzugsermächtigung für das Bezahlen der Beiträge habe ich erteilt. Durch meine Unterschrift akzeptiere ich die in der Satzung des Vereins beschlossenen Kündigungsbedingungen. Bei Jugendlichen unter 18 Jahren ist der leserliche Vor-und Nachname sowie die Unterschrift des Erziehungsberechtigten nötig. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten ausschließlich zu internen Zwecken in die EDV 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-Stylistinnen Karina Hinz und Carolin Mündemann

HERBSTLICH

Der Herbst ist da und mit ihm die neuen Farben.
In diesem Workshop geht es um ein herbstliches Make-up, das Euch auch bei trübem Wetter strahlen lässt. Die Visagistin Karina Hinz erklärt Euch Schritte zum typgerechten Herbst-Make-up. Anschließend könnt ihr Euch mit ihrer Unterstützung selber schminken. Wenn vorhanden, bitte Schminkpinsel und Schminkspiegel mitbringen. Für die Teilnahme gibt es ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.
31.Oktober 2013 18-21Uhr im sportspaß Center Billstedt

HAARSACHE

Hier dreht sich alles rund um das Thema Haare.
Lockig, glatt, gesteckt, geflochten- all diese Frisuren könnt ihr lernen, und gleich an Euch oder Eurer Freundin ausprobieren. Dazu gibt es Infos zu passenden Stylingprodukten. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt Euch die unterschiedlichen Produkte und deren Anwendung. Bringt bitte Haarnadeln, Haarklemmen, Bürsten, Lockeneisen, Glätteisen etc mit. Gern dürft ihr auch, falls vorhanden, Clipextensions , Duttknoten u.ä. mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSY.
14.November 2013 18-21Uhr im sportspaß Center Billstedt

LET´S PARTY

In diesem Workshop geht es um ein schönes Party-Make-up. Smokey Eyes, perfekte Lippen, ebenmäßiger Teint- dieses lernt ihr hier Schritt für Schritt.
Visagistin Karina Hinz verrät Euch kleine Tricks für ein ausdrucksstarkes Abend-Make-up. Das Gelernte könnt ihr dann mit ihrer Hilfe umsetzen. Wenn vorhanden, bitte Schminkpinsel und Schminkspiegel mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.
12. Dezember 2013 18-21Uhr im sportspaß Center Billstedt

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

DIE RICHTIGEN MAKE-UP FARBEN FINDEN

Kennt ihr das auch: ihr greift irgendwie immer wieder zu den „gleichen" Make-up Farben? Und möchtet gerne etwas Neues versuchen, aber ihr wisst nicht, ob Euch das steht? Wenn ihr andere Farben probiert, dann wirkt es nicht, wie ihr es Euch vorgestellt habt? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig.

Hier erfahrt ihr von der Budni Stylistin und Farbberaterin Carolin Mündemann, ob ihr besser zu kalten oder warmen Farben greifen solltet und welche Farben eigentlich zu Eurer Augenfarbe am besten passen. Abgerundet wird dies mit den stimmigen Lippenstiftfarben und natürlich könnt ihr vor Ort auch einige der Tipps direkt ausprobieren.

Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

21. Januar 2014
18-21 Uhr
im sportspaß
Center Billstedt

ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

Verbindliche Anmeldung über die BUDNI Servicerufnummer: (040) 80 60 30 30 oder schicke eine E-Mail an info@budni.de

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

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

BUDNI
Jeden Tag Gutes tun.

FOTOS: istockphoto

BEAUTY-PARTY

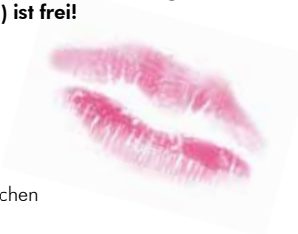
In den eigenen 4 Wänden!

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.

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 – inklusive 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 freut sich auf Sie!

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 des gebuchten Termines ist nur binnen 14 Tagen nach Anmeldung möglich. Bitte beachten Sie, dass es sich um eine Beratungsveranstaltung handelt und kein Kauf der Produkte vor Ort möglich ist.

Zur Nutzung des Gastgebervorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.

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

05.11.13, 03.12.13, 23.01.14
in der Atlas Showküche,
1. Etage, Schützenstraße 9a
in Altona, Beginn 18:30.

Kosten pro Teilnehmer
30,00 €*
inkl. Menü und aller angebotenen Getränke.

Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Knut	
Mo	17:00 - 18:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Christine Bomhard, Alice Derr	☺
Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Annett Zastrow	
Di	16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger	
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	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	☺
Do	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz	☺
Do	17:00 - 18:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	☺
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Britta Siebels	☹
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	Zühal Schlegel	☺
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	Jana Glückstadt	☺
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Annabel Möller	☺
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	Markus Krochmann, Jaana Röper	1
So	13:45 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann, Jaana Röper	2

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

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), Cardiofit (1+2), Rücken Spezial, Qi Gong
Mi	14:00 - 16:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Guder	☺	Cardiofit (1+2), BBRP (2), BBRP (1)
Do	11:00 - 13:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Danuta Weitmann	☺	BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), BodyArt, Rückenfit
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva-Kruse, Martina Lietz	☺	Bodyfit (1+2), Bauchtanz (1+2), BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2)
Fr	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelika Haußmann	☺	BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Rückenfit und Entspannung
Sa	14:45 - 17:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelika Haußmann	☺	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 im Gebäude, 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 KINDER UND JUGENDLICHE

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 Beinarbeit, Rhythmusgefühl und Tanzbegeisterung sind nur einige Ziele für das richtige Hip Hop-Feeling.

Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye	☺	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	Birke Göddertz	☺	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	Anna Silitsch		10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann		9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmann, Tina Berg		10-14 Jahre

Kindertanz/Ballett + Rhythmik

Hier ist Spaß an der Bewegung das Wichtigste, ob beim spielerischen Tanzen oder beim 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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katharina Jeanette Kolbe		3-4 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels	☺	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
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- 5 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé		6-8 Jahre
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Elizabeth Ladron	☺	6-8 Jahre **NEU**
Fr	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	☺	3-5 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	Wiebke Heinrich, Katharina Jeanette Kolbe		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	Natalia Weitmann	☺	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		7-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich	☹	ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	☺	ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katharina Jeanette Kolbe, Wiebke Heinrich		6-9 Jahre

Zum-Dance for Kids

Zum-Dance for Kids ist eine Mischung aus Tanz und Fitness, speziell für Kinder und Jugendliche. Neben der Balance und Koordination, werden die Merkfähigkeit, Kreativität und Rhythmik gefördert. Der Spaß und das Miteinander stehen dabei an erster Stelle.

Mo	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Klara Dluga		ab 11 Jahre **NEU** ab 14.10.
Di	18:00 - 19:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Klara Dluga	☺	
Mi	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	☺	ab 11 Jahre
Sa	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Adwoa Sara Kröger, Ina Behnke	☺	ab 8 Jahre
So	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Pawlik, Anna-Maria Hinrichs	☺	ab 11 Jahre
So	13:30 - 14:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Adwoa Sara Kröger		ab 11 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	Nanuk Jäger	☺	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	Berit Lüdemann	☺	ab 5 Jahre

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

AQUA-WORKOUT

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

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

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

An den Spielangeboten können AnfängerInnen und Fortgeschrittene, je nach Ausschreibung, teilnehmen. 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 Teilnehmerzahl 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	Arnkielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Stefan Wolff	☹	1	
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2	
Mo	18:30 - 20:00	Arnkielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Stefan Wolff	☹	2	
Mo	19:30 - 21:30	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	Stephan Hüttel		1+2	
Mo	20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Werner Voß		2	
Mo	20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel	Helge Spies	☺	1+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	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann	☺	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	Dennis Ruske	☺	1+2	
Mi	17:00 - 19:00	Wendenstr. 164	Sporthalle	Hammerbrook	Lars Klitscher	☹	1+2	
Mi	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Alexander Frenzel		1	
Mi	19:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1	+Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, 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	
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2	

Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹	1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Wolf Richert		2
Fr	19:00 - 21:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stephan Hüttel		2
Fr	20:00 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Wolf Richert	☺	1+2
Fr	20:00 - 21:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Björn Ehlers		1+2
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹	2
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff		1+2
So	11:00 - 12:00	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Wolff	☹	1 +Technik
So	12:00 - 14:00	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Wolff		1+2
So	15:30 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	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 Gebäude	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	freist. 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 a.d. Hof	St. Pauli	Sebastian Vollert	☹	2
Di	19:00 - 21:00	Laeiszstr. 12	Halle a.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	Chris David	☹	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 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2
Fr	17:00 - 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 - 22:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	N.N.	☺	1+2 **NEU** ab 18.10.
Fr	20:00 - 21:45	Grasweg 72	Halle im Gebäude	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	Alexander David	☺	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 Gebäude	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 - 19:30	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 Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger	☹	1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger	☹	2
Mi	19:00 - 20:30	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Uwe Haase	☺	1+2 **NEU** ab 16.10.
Mi	20:00 - 22:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Joachim Niedling	☺	1+2 **NEU** ab 16.10.
Do	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Max Eisenblätter	☺	1+2 **NEU** ab 17.10.
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☹	1
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	☺	1+2 für Frauen
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andreas Martin		1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹	1+2
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsbarg 2	Tegelsbarg 2	Poppenbüttel	Helge Spies	☺	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sven Meißner	☺	1+2 **NEU** ab 18.10.
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 Gebäude	Hammerbrook	Dieter Eckstorff		1+2

Sportspiele mit + ohne Ball

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

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	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 Gebäude	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	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu	☹	1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freist. 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	18:45 - 20:45	Friedrichstr. 55	freist. 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	Sternschanze	Karsten Gutowski	☹	2
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	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	Arnkielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg	☹	1
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	☹	1+2 Hallenklingel defekt, Trainer über Handy anrufen

Di	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joachim Schmidberger	☺	1+2
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Krause	☹	1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner		1+2
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☺	1+2
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase	☹	1 +Technik
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg		2
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	☺	1+2
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freist. Halle	Harburg	Uwe Lahmer	☺	1+2 **NEU** ab 15.10.
Di	20:00 - 21:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Tim Hamdorf		1+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	Robert Blätter		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	Lutterrothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Cornelia Steinecke	☹	2
Mi	20:30 - 22:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Uwe Haase	☺	1+2 **NEU** ab 16.10.
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	Veermoor 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 Gebäude	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
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	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

BASICANGEBOTE

Die Basicangebote können zusätzlich in den Bereichen Fitness, Wellness und Outdoor genutzt werden. Es gibt Basicangebote in den Bereichen Aerobic, Fit Fight, Kraftfit, 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 Kraftfit 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 Probetraining möglich.

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	09.11.	Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	12.10.; 11.01.	Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	26.10.; 18.01.	Kraftfit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	16.11.; 21.12.; 25.01.	Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	19.10.; 30.11.	Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	23.11.; 07.12.; 28.12.	Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	02.11.; 14.12.	Zum-Dance
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	02.11.; 18.01.	Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	19.10.; 07.12.; 04.01.	Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	07.12.	Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	05.10.; 21.12.	Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	16.11.; 25.01.	Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	30.11.	Zum-Dance

Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	02.11.; 14.12.	Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	05.10.; 16.11.; 28.12.	Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	12.10.; 07.12.; 04.01.	Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	19.10.; 30.11.; 11.01.	Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	19.11.; 21.12.; 25.01.	Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	26.10.; 23.11.; 18.01.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	27.10.; 22.12.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	03.11.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	20.10.	Nordic Walking/ Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	06.10.; 05.01.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	17.11.; 08.12.; 26.01.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	01.12.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	24.11.; 12.01.	Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	19.01.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	20.10.; 08.12.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	13.10.; 24.11.; 29.12.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	15.12.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	03.11.; 05.01.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	10.11.	Zum-Dance
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	01.12.; 05.01.	Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	17.11.; 15.12.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	24.11.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	12.01	Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	13.10.; 22.12.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	06.10.; 26.01.	Zum-Dance

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

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

Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

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

Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

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

Mo	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katharina Hemsing	☺
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	Agata Koralewska	☺
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	Yvonne Scholzeck	
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner		1+2 Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anja Kitzhaupt		1+2 Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt		1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		2 Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour		1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elisabeth Germer		1+2
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annelie Dürr		1+2
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Meyer		1
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Marie Mands, Tineke Binder	☺	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine		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	Bianca Gibramczik, Mareike Wenzlaff		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)

Im Gegensatz zum Workout ist das BBRP-Training ein Muskelkräftigungstraining ausschließlich für die Bereiche Bauch, Beine, Rücken und Po. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert.

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.		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	Corinna Krahnert		1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	☺	2

Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen		1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Xenia Terebina		1+2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr		1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wesley George		1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Frederike Hochreiter		1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse		2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Elisabeth Germer		1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye		1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen		1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☹	2
Mo	17:30 - 18:30	Uferstr. 10	Halle im Gebäude	Eilbek	Carmen Pira		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	Katja Küker	☹	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
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	Ewelina Wehbe		1+2
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadja Abdellah		1+2
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth		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	Sonja Ehrlich		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	Tamara Bauer		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	Elisa Ehrke	☹	1+2
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	Olaf Krenzien, Jennifer Best	☹	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	Katja Küker		1+2
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Björn Malow		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	Jenny Spöttel		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	Natalja Majnik		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	Cherry Rose Pilapil		1+2
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alana J. Feles		1+2
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell		1+2
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	☹	1
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem		1+2
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.		1+2
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz		1+2
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Mayrhofer		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	Stefan Thießen	☹	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 Gebäude	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 Joohs	☹	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	Annelie Dürr	☺	1+2
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	☹	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	Ingrid Ana Codausi		1+2
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	☹	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis		1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Emine Sarimehmetoglu		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns		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	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	Monika Janiszewski	☹	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		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	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹	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	Hatem Hamzi		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 Klövekorn, 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	Izabela Leszczynska, Yvonne Scholzeck		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, Dorothea Dummer		1+2
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike Wenzlaff, Beate Bethmann-Ehlers		2
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Friederike Eggers		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leila Maghmoumi, Ina Gravenkamp		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen, Hatem Hamzi		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Judith Voß		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	Jennifer Schmidt, Claudia Martin-Fillies		2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann, Larissa Bendel		1
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	Christiane Bührsch, Martina Stier		1+2
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, Jenny Spöttel		1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, Boban Mikulovic		1
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy, Bettina Günther		1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier, Stefan Thießen	☹	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, Sandra Beckmann		1
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine, 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, Stefan Thießen		2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Fakhria Najem, Bentje Jürgens		1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Janina Jacht		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	Bianca Breitbarth, Sabrina Khalifa		1+2

Bodyfit

Bodyfit ist ein ausgewogenes Ganzkörperworkout, das die Elemente aus Cardiofit- und Workout-Angeboten perfekt miteinander verbindet. Jede Bodyfit- Stunde besteht aus zwei Teilen: einer Kräftigungs- und einer Ausdauereinheit. Die Reihenfolge der beiden Einheiten kann variieren und auch als Intervalltraining angeboten werden. Zum Teil wird mit Zusatzgeräten, wie Tubes und Hanteln 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	Corinna Krahnert		1+2
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan		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	Elisabeth Germer		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	Nicole Rogler	☹	1+2
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹	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	Maria Theresa Kurrat	☺	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	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☺	1+2
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		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	Polina Tillmanns		1+2
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	Bettina Kopka	☺	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	☹	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, Ava Nitsche		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, Eva Krupickova		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	Judith Voß, 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 Garting 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. Es werden vor allem die Atmung und das Herzkreislaufsystem trainiert. Im Gegensatz zur Aerobic wird hier keine anspruchsvolle Choreografie durchgeführt.

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	N.N.	😐	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	Leila Maghmoumi	😐	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	Judith Voß	😐	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	Fakhria Najem		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	Dörte Kerner		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	Catherine Alphonso		1+2
Di	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadja Abdellah		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	Bianca Breitbarth		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	Natalja Majnik	😐	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	Katja Küker	😐	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	Jenny Spöttel		1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lena Rosenburg	☹	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	Stefan Thießen		1+2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	☺	1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sophie Jungjohann		2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Mayrhofer		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	Carmen Pira		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi		2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G., Zehra Kirac		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	Eva Krupickova, Frank Herbarth		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	Emine Sarimehmetoglu, Sabrina Khalifa		1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind		2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Katrin Grenz		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leila Maghmoumi, Ina Gravenkamp		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Friederike Eggers	☺	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stefan Thießen, Hatem Hamzi		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Mayrhofer, 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	Jennifer Schmidt, 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 Garting Mad- sen, Ina Gravenkamp		1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elisabeth Germer, Gloria Boateng		1

So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dagmar Gierschmann, Sandra Beckmann		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	Hatem Hamzi, Chaouki El Moustaine		1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sascia Seelig, Philipp Manderscheid		1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenburg	☹	1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Stefan Thießen		1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth, Sabrina Khalifa		1+2

Cardiostep

Cardiostep ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Step Aerobic enthält. Es wird 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	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katja Küker		1+2
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	Elisa Ehrke		1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tamara Bauer		1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis		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	Björn Malow	☺	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Philipp Manderscheid		1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff		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	Bettina Kopka	☺	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Janssen, Ava Nitsche		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	Susanne Vetter, Tanja Albat		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	Janina Jacht, 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	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	😐	1+2 **NEU**
Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹	1
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jens Laskowski	☹	2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	☹	1+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	Thilo Heis		1+2
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Franziska Wulff	☹	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Oexmann	☹	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	☹	2
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	😐	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	Thilo Heis	😐	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	Jenny Spöttel, 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, N.N.		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, Maria Amparo Perles Catalan		1
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Schlie, Andreas Martin		1+2
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	☹	1

Fit im besten Alter

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

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

Fitness

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

Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker		1+2
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	😀	1+2
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf	😐	1+2 +Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Melanie Saß		1+2 +Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	☹	2
Di	17:30 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Nicole Orhan	😐	1 +Entspannung
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	☹	2
Di	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé		1+2
Di	19:00 - 20:00	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler		1+2
Di	19:00 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker		2
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis		1+2 +Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best		2
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	😀	1+2
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver		2
Mi	18:00 - 19:00	Lutterrothstr. 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	Elisa Ehrke	😀	1+2
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		2
Mi	19:00 - 20:00	Lutterrothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	😀	2
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		2
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.		1+2
Do	18:30 - 20:00	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Nadine Quell, Simone Harms	😐	1+2 +Entspannung
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
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Lisa Klövekorn		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	N.N.

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	Werner Justen	☺
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sabine Oexmann	
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
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	Bianca Breitbarth, Sabrina Khalifa	

Functional Training

Functional Training ist ein anspruchsvolles und multifunktionales Ganzkörpertraining, bei dem vor allem nach dem Intervallprinzip trainiert wird. Im Fokus stehen intensive funktionelle Übungen zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, Sprungkraft und Ganzkörperstabilisation, sowie Koordination. Trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln. Aerobic-Elemente sind kaum enthalten, da die Musik ausschließlich der Motivation dient. Die 80-minütigen Angebote umfassen ebenso ein Lauftraining.

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	☺
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	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	Hinnerk Heuer	
Mi	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kerstin Böhme	☺
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	Elisa Ehrke	☺
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ferhat Öztas	☺
Do	19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	☹
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Schultz	
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Pira	
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Izzet Pekdemir, Tanja Albat	☺
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☺
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Mayrhofer, N.N.	☺
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Mustapha Benaddi, Melanie Saß	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andreas Martin, Sabine Schlie	

Kraftfit

Motivierendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel für alle wichtigen Muskeln des Körpers. Trainiert wird zur Musik in der Gruppe, jeder kann sein individuelles Trainingsgewicht wählen. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Kraftfit 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, Tanja Albat		
So	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sascia Seelig, Philipp Manderscheid		

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	Felicia Jackson		
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 Knabe-Valet		
Mo	12:00 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carola Clasen	☺	
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	18:30 - 20:00	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Nicole Orhan	☺	**NEU** ab 14.10.
Mo	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Dalina Otto	☹	Isomatte oder Unterlage mitbringen
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Anne-Marie Markl	☺	
Mo	19:30 - 20:30	Laeiszstr. 12	Halle a.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	Inken Petersen	☺	+Beckenboden
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		
Di	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maryam Meratipour	☺	
Di	17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	☹	
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ulrike Schulze		
Di	18:30 - 19:20	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 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen		
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Feige	☹	
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch		
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	☹	
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	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kerstin Böhme	☺	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska		
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Pira		
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 Joohs		
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	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annelie Dürr	
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
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	Sylvia Ölscher	
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	Britta Rietzke	
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	☺
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	
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 Gebäude	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 Joohs	
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	Nina Hauschild	
Fr	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a. d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Sylke Welkert	
Fr	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Beeck	☺
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	Anne Strehse, Kasia Boyens	
Sa	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Schulze, Frauke Richter	☺
Sa	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dörte Schulz, Eva Biskup	☹
Sa	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	☺
Sa	15:30 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dalina Otto, Jennifer Biskupek	
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler	☺
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, Christiane Bührsch	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ina Rita Precht, Ofelia Renteros	
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	13:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☺
Di	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
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	Lisa Klövekorn, Nina Hauschild		
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Melanie Döhler		

Soft-Fitness

Diese Angebote richten sich an all 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	Feline Knabe-Valet		
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	☺	
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	Werner Justen		
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	☺	
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Uta Michalke		
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	Nicole Freitag, 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, Liudmyla Vasylieva		
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Silke Robbers, Boban Mikulovic		

Step-Aerobic

Das Training beinhaltet die Schwerpunkte Ausdauertraining und Fettverbrennung. Es werden Choreografien 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	Ilona Dittmer		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	Tanja Thomas		1
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ewelina Wehbe	☺	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	Nicole Rogler		1+2
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan		2

Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar		1+2
Mi	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	Lena Rosenburg	☹	1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Carmen Fano		2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff		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	Annelie Dürr		1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	☹	1+2
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi		1+2
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting 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	Witti Phan, Nicole Rogler	☺	2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck, Izabela Leszczynska		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan		2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, N.N.		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Mareike Wenzlaff		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, Jenny Spöttel		2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gloria Boateng, Elisabeth Germer		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	Svenja Otte, Ulrike Henningsen		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	Judith Voß	☺	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 Rasp		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	Anke Strüver		2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Lena Marie Mands		1+2
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi		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, Fakhria Najem		1+2

Workout

Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Im Gegensatz zum BBRP, werden hier neben Bauch, Beine, Rücken und Po auch andere Bereiche, wie z.B. Schultern und Arme trainiert. 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	Leila Maghmoumi		1+2
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☹	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer		1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Fakhria Najem		1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dörte Kerner		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
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer		1+2 **NEU**
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	Tanja Thomas		1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso		1+2
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Steffi Grader		1+2
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau		1+2
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius		1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹	2
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	☹	1+2
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff	☹	1+2
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	☹	1+2
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹	2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt		1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	☹	2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour		1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Majnik		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	Elisabeth Germer		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	Philipp Manderscheid	☹	1
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Claudia Dobelmann	☹	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 Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann		1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	☹	2
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska		1+2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pierre Rosenfelder		1+2
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kerstin Böhme		1+2
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Xenia Terebina	☺	1+2
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bianca Been		1+2
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Steffi Grader	☺	1+2
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	☹	1+2
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil		1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sophie Jungjohann		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	Eva Schultz		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	Olaf Krenzien	☹	1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.	☹	1+2
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt		1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting 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	N.N.	☺	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Thilo Heis		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Monika Janiszewski		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	Nicole Rogler, Witti Phan		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	Eva Krupickova, Frank Herbarth		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel, Miriam Reher	☹	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, Jenny Spöttel		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, Eva Krupickova		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin, N.N.		2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, N.N.	☹	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	Mareike Wenzlaff, Bianca Gibramczik		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	Doreen Jost, Jochen Teicke		2
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	☹	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	Maria Amparo Perles Catalan, Jasmina Emez		1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	☹	1
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher		1+2

INLINE-HOCKEY

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

Mi	20:20 - 22:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Markus Krochmann		2
Fr	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Miriam Kwasny		1+2 +Spiel
Sa	16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	☻	1+2 **NEU** ab 19.10.
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	☻	2 **NEU** ab 19.10.
So	11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alina Schulz, Markus Krochmann	☻	1+2 +Spiel

INLINE-SKATEN

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

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

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 Sport(wieder)einsteiger und alle, die gelenkschonend Fettverbrennungs- bzw. Herz-Kreislauftraining betreiben wollen.

Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	Susanne Schmiede-hausen		
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	Uta Michalke		Angebot speziell für Walker
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 Schmiede-hausen		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 Laufeinheiten trainiert. Komm' mit-bleib fit!

Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova	☻	endet zum 01.11.

Urban-Fitness

Urban-Fitness ist ein Mix aus Ausdauer, Schnellkraft, Koordination, Teamübungen und Dehnung. Es ist ein ganzheitliches und funktionales Ausdauertraining, bei dem keine Geräte eingesetzt werden, sondern das genutzt wird, was die Umgebung bietet, wie Rasenflächen, Treppen, Bänke, Geländer oder Steine.

Do	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Kaiser	endet zum 01.11.

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

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 im Gebäude. Haus 2	Othmarschen	Fred Schwemer	☻	ab 12 Jahre oder Körpergröße 1,50 m

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST

Aikido

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

Mi	18:00 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Bernd Klusmeier, Vitali Jakovlev	☻	1+2

Capoeira

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

Mo	20:00 - 21:30	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Ingo Burgdorf		1+2
Mi	20:00 - 21:30	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Ingo Burgdorf		1+2
Do	19:00 - 20:00	Holzdamm 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		1
Do	20:00 - 21:30	Holzdamm 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		2 **NEU** ab 17.10.
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Maik Kade	☻	1

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	Mathias Quaas	☺	1+2	
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☺	1+2	Gesundheitskarate

Kickboxen

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

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer	☹	1+2	für Frauen
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Marco Bärtling		1+2	Partnerübungen
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sven Schölermann		1	
Mi	21:00 - 22:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	George Kamaly			**NEU** ab 16.10.
Do	18:30 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Tomek Cwiklinski		1+2	**NEU**
Do	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch, Monique Moldenhauer		1+2	für Frauen
Fr	17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Tomek Cwiklinski		1+2	**NEU**
Fr	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Sven Schölermann		1	für Frauen **NEU** ab 18.10.2013
Fr	19:00 - 20:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtling		1+2	+Selbstverteidigung
Fr	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Kai Klimiont	☺	1+2	
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann		1+2	bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

Modern Arnis

Modern Arnis ist eine zeitgemäße Kampf- und Selbstverteidigungskunst mit jahrhundertealten Wurzeln auf den Philippinen. Das Training mit und ohne Waffen schult Koordination und Reflexe. Jede/r Arnisador/a kann sein/ihr eigenes Trainingsziel angeleitet und unterstützt verfolgen. Gemeinsam mit viel Spaß erlernen und erleben wir einen faszinierenden und effektiven Sport.

Mo	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Sven Ullrich	☺	1	**NEU**
Mo	19:00 - 20:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Sven Ullrich	☺	2	**NEU**

Selbstverteidigung

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	für Frauen
Mi	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	George Kamaly			**NEU** ab 16.10.2013

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	20:00 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Seyed Hassan Nourani		1	
Mo	21:00 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Seyed Hassan Nourani		2	
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	☹	1	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani		2	
Fr	19:00 - 20:30	Elsastr. 46	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea Sikora	☺	1+2	

Sa	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Minna Ojala, Dennis Fanslau		1
Sa	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	☺	2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Dorothea Sikora, Michael Tsalaganides		1

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 3 Wochen vorher an den Informationstafeln der Sportcenter beworben und auf unserer Homepage www.sportspass.de veröffentlicht. Es ist keine Probestunde möglich, da sich das Angebot nur an sportspaß-Mitglieder wendet und für diese kostenfrei zur Verfügung steht.

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	12.10.; 26.10.; 09.11.; 23.11.; 14.12.; 28.12.; 11.01.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	19.10.; 02.11.; 16.11.; 07.12.; 21.12.; 04.01.; 18.01.; 25.01.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang am Mexikoring 35	Center City Nord	13.10.; 10.11.; 15.12.; 29.12.; 19.01.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	06.10.; 27.10.; 17.11.; 01.12.; 22.12.; 12.01.; 26.01.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	06.10.; 20.10.; 03.11.; 17.11.; 08.12.; 22.12.; 05.01.; 19.01.; 26.01.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	08.12.; 29.12.; 19.01.

TANZ

Ballett

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

Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexandra Pietsch		1+2
Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	☺	1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andrea Hupe		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	☹	1
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sarah Mohr, Wiebke Heinrich	☺	1+2
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sarah Mohr, Melanie Döhler	☺	1
So	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	☹	1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Milva Verena Da Silva		1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	☺	2

Bauchtanz

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

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

Bollydance

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

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

Boogie-Woogie

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

So	19:30 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Claudia Krause, Torsten Krause	1
So	20:30 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Torsten Krause, 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 nachgeahmt! Dance ´n Strip bewirkt eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert die Gelenkigkeit.

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

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	Felicia Jackson		
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Hodolik		
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	Diana Maaroufi		
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätsch	☺	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer		
Mi	17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Inga Weinlich		**NEU** ab 16.10.
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Pietsch		
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	☺	sexy moves
Do	19:30 - 20:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Irina Schneider		
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 Echegoyen		
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liudmila Vera Pino, Diana Maaroufi	☺	für Singles

Discofox

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

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

Hip Hop

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

Mi	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich	1+2	
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	1	
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	2	
Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	2	
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christof Dellemann, Sayon Lincoln Taye	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	Brigitte Leyer	1+2	
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cornelia Maier	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Pietsch

Oriental-Dance

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

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

Salsa-Dance

Heiße Salsa, Latinomusik und viel Rhythmus versprechen eine Stunde mit viel Bewegung und Spaß. Der Salsagrundschritt wird tänzerisch variiert und es werden ab und zu kleine Schrittfolgen 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			
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	
Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui		1+2	
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik	☺	1+2	
So	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carlos Roberto Vazquez Ropas, Noa Eloatik		1+2	

Salsa-Merengue-Bachata

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

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern		3	
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	2	
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	2	
Mo	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. Gebäude	Ottensen	Petra Rau, Rainer Drews	☺	1	
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1+2	
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maike Wulf	☹	1	
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maike Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		2	
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik		1+2	
Fr	18:30 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina P.		1	Salsa
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Denis Cesar Ampuero Villafuerte		2	
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dario Jaramillo, Karolina P.	☺	2	Salsa
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Denis Cesar Ampuero Villafuerte, Diana Maaroufi		3	
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Aleksandra Ostrowska, René Zambrana	☹	1	
So	18:30 - 19:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr	☺	1	für Singles
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maike 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-Paz		1	
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maike Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☺	2	
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz, 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 Mundl, Sinje Bahnsen		1	für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		2	
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	☺	1	
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☺	1	
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl		2	für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		2	
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	☺	1	
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☺	2	
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		3	
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	☺	2	
Di	18:00 - 19:00	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	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	Sengelmannstr. 50	Aula im Gebäude	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 Gebäude	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 Gebäude	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	+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	+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	Standard
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow		2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe		1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe		2	
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Alexander Varekhine		1	für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Alexander Varekhine		2	

Step-Tanz/Tap-Dance

Seit "Lord of the dance" und "Riverdance" ist der Step-Tanz/Tap-Dance wieder zu einem Begriff geworden. Mit je zwei Metallplatten 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 Choreos und "Line Dances".

Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski		1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski			Authentic Jazz/ Charleston
Di	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski		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, Peter Lorenz		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	Rainer Klement, 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, Rainer Klement	😐	1	+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	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen		**NEU**
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	Nicole Hodolik	☹	
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	☹	
Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp		
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	19:00 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Klara Dluga		**NEU**
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	☹	
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹	
Mi	18:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt		
Mi	18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Inga Weinlich		**NEU** ab 16.10.
Mi	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Irina Schneider		
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Marie Kathrin Irmler	☹	
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	Merle Bobke	☹	
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	☹	
Do	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	😐	
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marie Kathrin Irmler		
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Klara Dluga		
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.	☹	
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Irina Schneider		
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ilona Dittmer		
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 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Marion Berno		**NEU** ab 25.10.
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Felicia Jackson	☹	
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bonny Maria Ferrer, Wiebke Lindemann	☹	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹	
Fr	20:00 - 21:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Petra Kralikova	☺	
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	Ilona Dittmer		
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel, Miriam Reher	☹	
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio	☹	
Sa	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nathalie Kruse, Alexandra Brandt	☺	
Sa	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felicia Jackson, Anja Schweder		

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 Hodolik		
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Wiebke Lindemann		
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ingrid Urlacher		
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna-Maria Hinrichs, Svenja Pawlik	☹	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Josi Holzinger	☹	
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Diana Maaroufi		

Zum-Dance

Zum-Dance ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Verschiedene Tänze wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und noch viele mehr werden mit Aerobic-Elementen gemixt. Spaß und Freude stehen an erster Stelle. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Zum-Dance Basicangebot teilzunehmen (siehe Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo		
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Luisa Dieckmann		Latin-Oriental-Fever
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maria Theresa Kurrat	☺	
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	N.N.		
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	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik		

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&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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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 Glüse	☺
Sa	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Ludwigsen	

Hatha-Yoga

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

Mo	12:30 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	20:30 - 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 Entspannung
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt		1+2 Sivananda-Yoga
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Holger Pieper	☹	1
Di	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann		1 +Entspannung
Di	20:15 - 21:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann		2 +Meditation
Di	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bolivar Santiago Franco Castillo		1+2
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lars Kellermann	☹	1
Mi	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri		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	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Andreas Bleeck		1
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 Gebäude	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, Okka Hippen		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	Ursula Au, Stefanie Schöning		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	Miriam Wessels	☺	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	Anna Beeck	☺	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 Bewegungschoreografien 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 Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour		
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Feline Knabe-Valet		
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag		
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson		
Mo	13:00 - 13:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carola Clasen	☺	
Mo	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	☺	
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter	☺	Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Tanja Lender		
Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	Feline Knabe-Valet	☹	
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Iris Klatt		
Di	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	☺	**NEU**
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	Sonja Ehrlich		
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	Christiana von Oertzen	☹	
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	Kristina Seltz	
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	Agata Koralewska	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☺
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	Miriam Wessels	☺
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 Silitsch	☹
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Maike Martens	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	
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	17:30 - 19:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Felicia Jackson	
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
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, Olaf Gründel	
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	Kasia Boyens, 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, Lisa Klövekorn	
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia Renteros, Ina Rita Precht	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	☹
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Melanie Döhler	
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Elizabeth Ladron	

PNF

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

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

Power-Yoga

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

Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Galke
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck

Mo	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Olaf Gründel	☺
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	☺
Di	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	☹
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Reese	☹
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Esther Neumann	
Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Rietzke	
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	Olaf Gründel, Mariella Holland	
Sa	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Okka Hippen, Sandy Kassner	
Sa	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln	
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ursula Au, Romana Kugelmeier	

Qi Gong

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

Mo	16:30 - 17:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Arens	
Mo	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	
Di	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ulrike Schulze	☺
Di	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Spruner von Mertz	☹
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Astrid Thomsen	☺
Di	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gundel Schmidt	
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	☺
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Do	10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Volker Schmitz	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	

Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethoden wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.	☹
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	
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	
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	Theda van Lessen, Dörte Schulz	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dana Rittich, Petra Teige	☺
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Sarah Mohr	

So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Ursula Au		
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 Da Silva		

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 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	☺	1
Di	18:30 - 20:00	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	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann		1+2
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	11:30 - 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	Kristina Seltz		
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalja Majnik		
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	☺	

Yogadancing ®

Yogadancing ist der getanzte Yogaweg. Der Körper wird angeregt, der Geist leistungsstark, die Emotionen ausgeglichen und die Seele erweckt – der Mensch wird fit! Eine Yogadancing-Stunde beinhaltet einfache Schrittfolgen, Raum für freie Ausführung, choreografierte Asanas, Entspannungstechniken und schließt mit einer Bewegungsmeditation ab. Yogadancing gibt den inneren Halt für äußere Ausgeglichenheit und vertieft damit die heilende Wirkung des Yoga auf den Menschen!

Di	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	☺	**NEU**
Fr	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Noll	☺	**NEU**

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	☺	

TOUREN OKTOBER 2013 BIS JANUAR 2014

FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

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

GEMÜTLICHE RADTOUREN

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

Deiche und Hafen im Herbst — ca. 30 km

Vom Startpunkt Finkenwerder fahren wir Richtung Airbus Gelände. Auf den Deichen schlängeln wir uns nach Moorburg, um dann über die Kattwickbrücke Wilhelmsburg zu erreichen. Nachdem wir auf dem Gelände der ehemaligen Honigfabrik pausiert haben, fahren wir in Richtung Alter Elbtunnel und zu den Landungsbrücken zurück.

So., 20.10.13	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Anleger Finkenwerder

Anfahrt: 10:30 Uhr Hadag Schiff 62 Landungsbrücken.

Kleine Herbsttour durch Wald, Moor und Elbmarsch — ca. 30 km

Von Sülldorf fahren wir durch die Feldmark, den Klövensteen und das Tävsmoor zum Flugplatz Uetersen. Eine kleine Pause im Restaurant kann ggf. eingelegt werden. Die Fahrt führt uns weiter in Richtung Elbmarsch. Wir erreichen die Elbe bei der Hetlinger Schanze. Von dort fahren wir mit dem Herbstwind im Rücken am Elbufer nach Wedel und erreichen dort die S-Bahn. Die Wege sind teilweise unbefestigt, sie führen durch Waldabschnitte ohne Steigungen.

Sa., 26.10.13	11:15 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Sülldorf

Anfahrt: 10:39 Uhr ab HH-Hbf. mit der S1 bis Sülldorf.

Ahrensburger Schloßtour — ca. 25 km

In besonders gemütlichem Tempo, um die landschaftlich besonders schöne Strecke zu genießen, fahren wir durch Wälder (Volksdorfer Wald, Forst Hagen), durch Naturschutzgebiete(Ahrensb./Stellmoorer Tunneltal) und queren ein Moor über einen schwimmenden Steg. Weiter geht es auf schmalen Wegen an Bächen entlang (Hopfenbach/Aue) bis zum beeindruckenden Ahrensburger Schloß. Bei gutem Wetter gibt es dort im idyllischen Park ein Picknick. Bitte etwas zu essen mitbringen. Bei schlechterem Wetter kehren wir in eine gute Konditorei ein.Tourende ist nach ca. 25 km an der Station U1-Ahrensburg West.

Sa., 09.11.13	10:00 Uhr	Andreas Bünger (040/21 23 46 oder 0151-23745186)	U Meiendorfer Weg, vor dem Ausgang

SPORTLICHE FAHRRADTOUREN

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

Herbsttour — ca. 60 km

Mit dem Fahrrad geht es vom Center Billstedt, 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.

So., 06.10.13	10:00 Uhr	Hermann Lübker (732 78 33 (AB))	sportspaß-Center Billstedt

Auf nach Buxtehude — ca. 40 km

Die Tour beginnt mit einer Fährfahrt von Landungsbrücken nach Finkenwerder (ca. 30 Min.). Ab Finkenwerder fahren wir auf zum Teil autofreien Wegen, in schöner Natur, nach Buxtehude, wo ein Stadtbummel und eine Einkehr geplant sind. Frisch gestärkt radeln wir zurück nach Finkenwerder, wo wir mit der Fähre zu den Landungsbrücken zurück fahren. Dort endet die Tour um ca. 17:00 Uhr.

So., 13.10.13	11:30 Uhr	Birgit Meissner (0151-58755577)	U/S Landungsbrücken, am Fähranleger, Linie 63 (=Richtung Finkenwerder)

Rad-Mekka Vierlande — ca. 60 km

Wir treffen uns an der S Rothenburgsort und fahren am Feuersturmdenkmal vorbei zur Elbinsel Kaltehofe mit der Wasserkunst. Weiter geht es am Elbdeich entlang über die Tatenberger Schleuse zum Hohendeicher See. Über Fünfhausen, Achterdeich, Wulfshof, Allermöhe, Moorfleet geht es zurück zum Ausgangspunkt. Pausen mit eventueller Einkehr sind eingeplant.

Sa., 02.11.13	10:00 Uhr	Hermann Lübker (732 78 33 (AB))	sportspaß-Center Billstedt

Mountainbike Tour Harburger Berge/Fischbeker Heide — ca. 30 km

Wir treffen uns an der Kärtner Hütte in den Harburger Bergen. Von dort aus geht es vorbei am Wildpark in die Fischbeker Heide. Über zahlreiche Singletrails passieren wir den Moisburger 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 Kärtner Hütte. Die Tour enthält viele kurze und steile Ansteige, 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 Singetrails und Abfahrten beinhaltet, was das Fahrvergnügen enorm steigert. Zielgruppe: Geübte und erfahrene FahrerInnen, die regelmäßig längere Distanzen fahren; mittlere Belastungsstufe. KEINE MITNAHME OHNE HELM!
AUSRÜSTUNG: Fahrradhelm (Pflicht), funktionstüchtiges Mountainbike (mit Federung), wetterfeste Sportbekleidung. Zusätzlich wird ein leichter Rucksack mit Proviant, Werkzeug/Ersatzteilen und Wechselkleidung empfohlen.

So., 03.11.13	12:00 Uhr	Johannes Bork (0151-15264369)	Kärtner Hütte, Cuxhavener Straße 55c, 21149 Hamburg

Anfahrt: S 3 HH-Hbf. 11:18 Uhr, Ankunft S- Neuwiedenthal 11:40 Uhr.

SONSTIGE EVENTS

Es handelt sich hierbei um einmalige Events, die einen Einblick in viele verschiedene Outdooraktivitäten geben und auch neue Trends beinhalten. Outdoor-Events sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achten Sie bei der Auswahl dennoch auf die angegeben Hinweise bzgl. km-Angabe, Dauer und Voraussetzungen bei den einzelnen Events. 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.

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

Der Nordic-Walking Park Sylt ist einer der größten Deutschlands. Auf einer Teilstrecke laufen wir die Rundtour zwischen Westerland und Wenningstedt. Dabei nutzen wir das Nordwäldchen, Pfade in der Heide und den Strand für kleine Krafttrainings. So wird unser Walk bei jeder Menge frischer, salzhaltiger Luft ein besonders gesundheitsförderndes Training! Im Anschluss bietet sich ein Stadtbummel in Westerland an. Spinde und Duschen können vor Ort genutzt werden. Bitte beachten: Laufschuhe und wetterfeste Kleidung erforderlich; Sticks nicht empfehlenswert.

Sa., 12.10.13	10:45 Uhr	Svenja Spranger (Telefon 0172-5151700)	Bahnhof Westerland, Bahnhofsvorhalle

Kosten: An-/Abfahrt mit der NOB ab HH-Altona (ca. 7,00 € mit dem Schönes-Wochenende-Ticket); Kurtaxe (3,50 €)

Fit durch den Winter – Wir lieben Draußen — ca. 1 – 1.5 Std

Dieses Fitnessmodul ist eine Mischung aus Walking und Jogging und kleinen Trainingseinheiten für das Gleichgewicht. Der Ausdauergrad für die Laufpassagen ist leicht bis mittelschwer. Wir joggen und walken im Wechsel durch ein schönes Waldgebiet, mit einem abwechslungsreichen Geländeprofil. Zwischendurch trainieren wir unseren Gleichgewichtssinn und beenden die Tour herrlich erfrischt und entspannt.

Sa., 02.11.13	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Sülldorf

Anfahrt: mit der S1 von Hamburg in Richtung Wedel

(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 ausgeschriebenen 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.

Flughafen Rundwanderweg Hamburg — ca. 14 km

Von der S-Bahn Terminal 1 geht es Richtung Norden, wir durchlaufen die Langenhorner Einflugschneise und weiter geht es zum nächsten Ausblick beim Coffee to fly. Weiter durch den Krohnstieg Tunnel und auf der Norderstedter Seite entlang des schön angelegten Rundweges Richtung Niendorf. An der Start- und Landebahn Niendorf verlassen wir den Flughafenrundweg und laufen zur U-Bahn Niendorfer Markt, wo unsere Tour endet.

So., 20.10.13	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-2735200)	S Flughafen, Terminal 1, an der Rolltreppe oben bei der Ladenzeile

Schöne Aussichten in Blankenese — ca. 12 km

Wir besteigen wieder das Zentralmassiv von Blankenese. Über den Gosslers- und Schinkels Park geht es zum "Römischen Garten" (italienisch ausgerichtete Gartenanlage). Grandiose Ausblicke vom Bismarckstein, Süllberg und dem Kanonenberg auf die Elbe und Blankenese.

Sa., 26.10.13	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Blankenese

Elbwanderweg von Wedel nach Blankenese — ca. 10 km

Wir gehen von Wedel aus über die Wedeler Au auf dem Deich entlang zum Willkommhöft, über die Rissener Heide nach Blankenese. Bitte Gummipads mitbringen.

Sa., 30.11.13	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Wedel

Advent an der Alster — ca. 13 km

Wir wandern vom Center Holsteinischer Kamp, die Eilenau entlang zur Außenalster. Vorbei an der Alsterperle und weiter zum Cliff, wo wir auf ein Heißgetränk einkehren. Gut durchgeglüht umrunden wir weiter die Außenalster, um über die Eilenau, den Rückweg zum Center Holsteinischer Kamp anzutreten.

So., 15.12.13	15:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-2735200)	sportspaß-Center Holsteinischer Kamp

Die Parks von Blankenese — ca. 10 km

Walk in the parks: Gosslers-, Hesse-. Baurs- und Hirschpark. Ein Streifzug mit kulturgeschichtlichen Erläuterungen zur Entstehung der Parks und ihrer Landsitze.

Sa., 11.01.14	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Blankenese

Von Ohlsdorf zu Bobby Reich — ca. 12 km

Vom Bahnhof Ohlsdorf laufen wir den Alsterwanderweg stadteinwärts, über den Leihpfad entlang an wunderschönen Stadtvillen vorbei, zu Bobby Reich an der Krugkoppel Brücke. Hier endet die Tour ganz nach Belieben mit einer gemütlichen Einkehr.

So., 19.01.14	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-2735200)	U/S Ohldorf, Ausgang Schwimmbad

Regionalpark Wedeler Au – Klövensteen – Route — ca. 13 km

Abwechslungsreiche Route durch Aue-, Moor- und Waldlandschaften. Vom S-Bahnhof 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 ab S-Bahnhof Rissen.

Sa., 01.02.14	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Sülldorf

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 TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.

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

Von Buchholz nach Tostedt — ca. 16 km

Wir treffen uns in Buchholz und gehen durch die schöne Landschaft bis zum Bahnhof Tostedt. Von Tostedt aus geht es mit der Bahn nach Hause. Die Wanderung geht über den Brunsberg.

Do., 03.10.13	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33 (AB))	Bahnhof Buchholz

Wanderung zum Klövensteen — ca. 14 km

Auf dieser abwechslungsreichen Tour folgen wir zunächst dem Fernwanderweg Schlei-Eider-Elbe und passieren Baumschulen und landwirtschaftliche Flächen. Anschließend durchqueren wir den Klövensteen und erreichen unser heutiges Ziel Rissen.

Sa., 05.10.2013	10:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	S Thesdorf, Ausgang zum Thesdorfer Weg

Anfahrt: ab HH-Hbf um 09:55 Uhr mit der S3 bis Thesdorf, Ankunft 10:29 Uhr

Herbst im Klövensteen und den Holmer Sandbergen — ca. 16 km

Von Rissen starten wir über das Schnaakenmoor, dem Klövensteen und wandern im Bogen über die Holmer Sandberge nach Holm. Von dort fährt der Bus nach Wedel zur S-Bahn.

So., 06.10.2013	10:15 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Bahnhof Rissen, Vorplatz

Anfahrt: 09:39 Uhr mit der S1 ab HH-Hbf. bis Haltestelle Rissen, Ankunft 10:14 Uhr

Wanderung zum Pinnsee und Küchensee — ca. 18 km

Wir starten in Mölln und wandern auf Waldwegen, vorbei an ausgedehnten Feldern zum Pinnsee und Küchensee. In Ratzeburg angelangt öffnet sich ein weiter Blick über den Großen Ratzeburger See. Die Tour endet am Bahnhof Ratzeburg.

Sa., 12.10.13	09:15 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	Bahnhof Mölln, Ausgang zum Grambeker Weg

Anfahrt: Ab HH-Hbf um 08:23 Uhr mit R20 bis Büchen, von dort mit R21 um 09:10 Uhr bis Mölln, Ankunft: 09:21 Uhr.

Rundwanderung im Heide-Kurort Bad Bevensen — ca. 15 km

Wir gehen durch die landschaftlich schönsten Bereiche des Ortes und seiner Umgebung. Oft führt uns der Weg an der idyllischen Ilmenau entlang, die hier besonders natürlich geblieben ist und deshalb unter Schutz steht. Durch den Kurpark und am Kloster Medingen vorbei erreichen wir die Sängershöh, den Pausenort, der uns einen beeindruckenden Blick auf die Ilmenauschleife bietet. Zurück in Bad Bevensen genießen wir bei einer Einkehr die Spezialität der Region, die Buchweizentorte. Wer mag, kommt danach noch mit in die Therme mit ihrem besonderen Wasser (Jod-Sole)! Für den Fall bitte Badebekleidung und Sauna-Handtücher mitbringen.

Sa., 19.10.13	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040/21 23 46 oder 0151-23745186)	Bad Bevensen Bahnhof, Haupteingang

Anfahrt: Ab HH-Hbf. mit Metronom Richtung Uelzen 10:54 Uhr, an Bad Bevensen 11:47 Uhr.
Zusatzkosten: Bei Bedarf Eintritt in Therme (120 Min=10 Euro). Niedersachsenticket für 5 Personen 38 Euro.

Von Hanstedt nach Buchholz — ca. 18 km

Wir wandern durch ein Stück der Heide „auf dem Töps“, machen ausgiebige Pause in dem Bauernhofcafé in sehr schöner Lage am Mühlenteich und gehen am Seppenser Bach entlang durch Wälder und Wiesen.

So., 27.10.13	11:15 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	Hanstedt, Kirche

Anfahrt: Ab HH-Hbf. mit R40 um 10:15 Uhr bis Buchholz, dort weiter vom Bahnhofsvorplatz mit Bus 4207 um 10:45 Uhr bis Hanstedt, Kirche.

Herbst im NSG Höltigbaum — ca. 13,5 km

Heute genießen wir die Herbststimmung in einem Naturschutzgebiet im Osten Hamburgs: dem Höltigbaum. Wir erkunden das Gebiet auf einem abwechslungsreichen Rundweg.

So., 10.11.13	10:00 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	Bushaltestelle Saseler Straße

Anfahrt: Ab HH-Hbf um 09:38 Uhr mit R10 bis Rahlstedt, von dort mit Bus 24 um 10:00 Uhr bis Saseler Straße, Ankunft: 10:05 Uhr.

Von Wandsbek Markt nach Rahlstedt — ca. 15 km

Über das Wandsbeker Gehölz wandern wir auf kleinen Wegen und durch verschiedene Grünstreifen nach Rahlstedt.

Sa., 16.11.13	10:00 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Wandsbek Busbahnhof, am Bonbonstand

Anfahrt: U 1 Richtung Farmsen um 09:48 Uhr ab HH-Hbf. Süd bis Wandsbek Markt.

Die Seeveniederung zwischen Horster Mühle und Jesteburg — ca. 17 km

Flussaufwärts wandern wir entlang der Seeve: Streifzüge durch unterschiedliche Naturräume mit Niederungswiesen, Feldern und Wäldern, einem Abstecher zur Stiftskirche nach Ramelsloh und zum Abschluss ins beschauliche Jesteburg stehen auf unserem Programm.

Sa., 23.11.13	10:30 Uhr	Doris Burghardt (01520-1762762)	Bushaltestelle Horster Mühle

Anfahrt: Ab HH-Hbf. R40 (Metronom) um 09:38 Uhr bis Hittfeld, dort weiter mit Bus 348 um 10:01 Uhr bis Horster Mühle (an 10:21 Uhr).

Herbstliches Landschaftsmosaik — ca. 20 km

Wir starten in Rissen, wandern durch eine herrliche Wald-, Wiesen und Moorlandschaft und lassen uns von der herbstlichen Farbenpracht und der klaren Luft verwöhnen. Im weiteren Verlauf erreichen wir die Holmer Sandberge und genießen diese schöne Binnendünenlandschaft. Wenn das Wetter es erlaubt, machen wir eine kurze Rast an einem schön gelegenen See bevor wir unsere Wanderung fortsetzen und schließlich wieder in Rissen ankommen.

Sa., 24.11.13	10:00 Uhr	Conny Kirstein (0178 – 9392377)	S Rissen

Von Bad Oldesloe zum Stundengebet im Kloster Nütschau und zurück — ca. 12 km

Vom Bahnhof Bad Oldesloe geht es zum Kloster Nütschau. Es handelt sich um einen schönen abwechslungsreichen Weg durch die Natur entlang der Trave. Im Kloster Nütschau wohnen wir dem Stundengebet der Mönche bei. Nach der Mittagspause geht es zurück nach Bad Oldesloe. Bei Kaffee und Kuchen in der Adventszeit lassen wir die Wanderung ausklingen.

Sa., 30.11.13	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33 (AB))	Bahnhof Bad Oldesloe

Auf ins weihnachtliche Lübeck! — ca. 13 km

Die Wakenitz wird nicht umsonst als der Amazonas des Nordens bezeichnet. Durch Naturschutzgebiete und Erlenbruchwälder geht es einen Wanderweg den Fluss entlang bis in das Herz der Lübecker Altstadt. Dort besuchen wir die schönsten Weihnachts- und Kunsthandwerkermärkte (wenige Euro Eintrittsgeld).

So., 01.12.13	11:30 Uhr	Andreas Bünger (040/21 23 46 oder 0151-23745186)	Groß Grönau Haltestelle Rehagen

Ab Busbahnhof Wandsbek-Markt Bus 8700 Richtung Mölln/Ratzeburg in Wartezone F um 09:40 Uhr. Weiterfahrt in Mölln 10:42 Uhr mit Bus 8710 an Groß Grönau 11:29 Uhr.

Tolle Elbausblicke und frische Seeluft — ca. 16 km

Von Sülldorf wenden wir uns Richtung Elbe und gehen durch schöne Parkanlagen entlang des Elbhangs bevor wir durch das Gebiet der Wittenbergener Heide ziehen. Mit tollen Ausblicken auf die Elbe begeben wir uns langsam hangabwärts und wandern schließlich genussvoll am Elbufer entlang. Je nach Wetterlage machen wir am Strand eine kleine Rast und gehen dann weiter bis zum Jenischpark. Wir genießen die herbstliche/winterliche Atmosphäre dieser tollen Parklandschaft und beenden schließlich die Tour an der S-Bahnhaltestelle Klein Flottbek.

Sa., 07.12.13	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178 – 9392377)	S Sülldorf

Die Boberger Niederung — ca. 11 km

Eine kurze, aber abwechslungsreiche Tour durch das Naturschutzgebiet Boberger Niederung: Wir folgen ein Stück dem Flusslauf der Bille, wandern zum Boberger Baggersee und erklimmen den Grooten Heesen. Von dort können wir einen weiten Blick über die Marschlande bis zu den Harburger Bergen genießen. Unser heutiges Ziel ist Bergedorf, wo wir die Tour auf dem Weihnachtsmarkt ausklingen lassen können.

So., 08.12.13	12:00 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	S Mittlerer Landweg, am Ausgang

Anfahrt: Ab HH-Hbf um 11:44 Uhr mit S21 bis Mittlerer Landweg, an 11:58 Uhr.

Von Geesthacht nach Bergedorf zum Weihnachtsmarkt — ca. 16 km

Auf dem Geestrücken entlang wandern wir von Geesthacht nach Bergedorf und lassen die Tour auf dem Weihnachtsmarkt ausklingen.

Sa., 14.12.13	10:30 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Geesthacht ZOB

Anfahrt: Ab HH-Hbf. mit der S um 09:24 Uhr, an 09:45 Uhr, weiter mit dem Bus 12 um 09:52 Uhr bis Geesthacht ZOB.

Die „Via Baltica“ von Poppenbüttel zum Weihnachtsmarkt Petri Kirche — ca. 25 km

Am 4. Advent wandern wir auf der „Via Baltica“, dem Jacobsweg, von Poppenbüttel in die Innenstadt zur Petrikirche und besuchen dort den Weihnachtsmarkt. Unterwegs verpflegen wir uns aus dem Rucksack.

So., 22.12.13	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33 (AB))	S Poppenbüttel

Von Berne an die Alster — ca. 14 km

Durch den Berner Gutspark, auf schmalen Pfaden den Deepenmoorgraben entlang und über die Wanderwege von Berner Au und Wandse erreichen wir durch schöne Natur die Außenalster.

Sa., 04.01.14	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040/21 23 46 oder 0151-23745186)	U Berne, vor dem Eingang

Von Neuschönningstedt nach Wohltorf — ca. 15-18 km

Wir wandern über die Oher Tannen hinein in den Sachsenwald und entlang des winterlichen Billetales je nach Wetterlage bis Wohltorf oder Reinbek.

So., 05.01.14	10:00 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Bushaltestelle Haidkrug

Anfahrt: Ab HH-Hbf. mit der U2 um 09:14 Uhr bis Steinfurther Allee, an 09:30 Uhr , weiter mit dem Bus 11 Richtung Schönningsstedt, Haltestelle Haidkrug. Achtung: Fahrplanwechsel! Zeiten können geringfügig abweichen!

Von der Wittenbergener Heide zum botanischen Garten — ca. 15 km

Durch die Wittenbergener Heide, Eichenkrattwäldern und Binnendünen, am Falkensteiner Ufer vorbei, entlang der Elbe bis zum Botanischen Garten (Eintritt frei) in Klein Flottbek.

So., 12.01.14	09:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-9733817)	S Rissen

Anfahrt: Ab HH-Hbf. um 08:19 Uhr mit der S1 Richtung Wedel, bis Rissen, Ankunft 08:54 Uhr.

Querung der Schwarzen Berge — ca. 15 km

Eine Wanderung mit viel Auf und Ab durch die Lohberge, zum Karlstein und zu Hamburgs höchstem Berg, dem Hasselbrack (immerhin 116m). Ziel ist der Kiekeberg in Ehestorf.

Sa., 18.01.14	10:30 Uhr	Doris Burghardt (01520-1762762)	Bushaltestelle Langenrehm, Kabenweg

Anfahrt: Ab HH-Hbf. R40 (Metronom) um 09:38 Uhr bis Klecken, dort weiter mit Bus 4244 um 10:07 Uhr bis Langenrehm, Kabenweg (an 10:18 Uhr).

Wanderung durch herrliche Moorgebiete und den Klövensteen — ca. 16 km

Auf schönen Wanderwegen, vom Blätterrauschen in den Wäldern begleitet, wandern wir durch eine abwechslungsreiche Landschaft und lassen unsere Blicke über weitläufige Moorlandschaften, Wiesen und Felder schweifen.

So., 19.01.14	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178 – 9392377)	S Sülldorf

Wintertour an der Elbe — ca. 14 km

Von Sülldorf aus geht es durch den Waldpark Marienhöhe zur Elbe. Immer am Fluss entlang und mit Blick auf die vorbeifahrenden Schiffe wandern wir bis nach Övelgönne, unserem heutigen Ziel.

Sa., 25.01.14	10:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	S Sülldorf, am Ausgang

Anfahrt: Ab HH-Hbf um 09:59 Uhr mit S1 bis Sülldorf, an 10:31 Uhr.

Rund um den Herrenteich — ca. 15 km

Wir wandern von Reinfeld um den Herrenteich und stromern je nach Wetterlage kreuz und quer durch die Fohlenkoppel.

Sa., 26.01.14	10:30 Uhr	Ute Janiszyk (0178-9395216)	Bahnhof Reinfeld, Bahnhofvorplatz

Anfahrt: Ab HH-Hbf. mit dem Zug Richtung Lübeck um 10:05 Uhr bis Reinfeld.

Wir entdecken Rothenburgsort und die Elbinsel Kaltehofe

Unsere Wanderung beginnt an der S Rothenburgsort, führt am Feuersturmdenkmal vorbei und geht Richtung Tatenberger Schleuse. Zurück geht´s über die Elbinsel Kaltehofe. Dort kehren wir ein und lassen es uns bei Kaffee und Kuchen gut gehen. Die Wanderung endet an der S Rothenburgsort.

So., 02.02.14	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33 (AB))	S Rothenburgsort

STRONG HIKING - SPORTIVES WANDERN

Wir gehen schneller als klassische Wanderer und legen weitere Distanzen zurück als klassische Walker. Bei einer flotten Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 6 km/h werden in gut drei Stunden rund 20 Kilometer zurückgelegt. Die Touren starten und enden immer an U- oder S-Bahnhöfen. Empfohlen wird die Mitnahme einer ausreichenden Trinkmenge. Definierte Pausen sind während der Touren nicht geplant. Dieser Sport richtet sich an alle Altersklassen. Aufgrund der Länge der Touren und des Tempos ist eine gute Kondition empfehelnswert. Manche Touren bieten nach der Hälfte eine Ausstiegsmöglichkeit und sind dann auch für Einsteiger geeignet. Geübte Läufer oder Jogger finden hier eine alternative Bewegungsart. 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.

Von der Marsch in den Containerhafen — ca. 20 km

Wir wandern nach Moorburg. Auf dem Hinter- und Kirchdeich geht es bis zur Kattwykbrücke. Von dort gehen wir an das Containerterminal Altenwerder. Vom Moorburger Berg beobachten wir das Getümmel auf dem größtenteils automatisierten Terminal. Weiter geht es zur St. Gertrud Kirche, dem letzten Überbleibsel des ehemaligen Dorfes Altenwerder. Vorbei am Dradenauhafen, dem Finkenwerder Vorhafen und dem Köhlfleet gelangen wir zum Fähranleger in Finkenwerder. Von dort bringt uns die HADAG Fähre zurück zu den Landungsbrücken. Detaillierte Informationen gebe ich gern auf Anfrage.

Di., 08.10.13	17:00 Uhr	Jürgen Brennert (0176-512 95 037, J.Brennert@gmx.de)	S Neuwiedenthal, Bahnsteig

WORKSHOPS NOVEMBER 2013 BIS JANUAR 2014

Die Workshops finden im Gymnastik- und Tanzraum in der Von-Essen-Str. 76 statt. Andere Räumlichkeiten werden extra ausgeschrieben. Es gibt halb- (3 Std.) und ganztägige (6 Std.) Workshops, die jeweils samstags von 10.30-13.30 und/oder 14.30-17.30 stattfinden.

Anmeldung bitte per Email über info@sportspass.de, Fax oder persönlich in einem unserer Sportcenter. Für jeden Workshop ist unbedingt eine extra Einzugsermächtigung über die jeweilige Gebühr zu erteilen, anderenfalls kann die Anmeldung nicht entgegen genommen werden. Die Anmeldung ist mit dem Start des vorliegenden Programmheftes möglich. Es gibt keine Warteliste. Abmeldungen sind ausschließlich schriftlich bis 14 Tage vor dem Workshoptermin möglich. Die Teilnahme ist sportspaß-Mitgliedern vorbehalten. Eine eventuelle Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

Grundkurs - Progressive Muskelentspannung — Kosten: 24 Euro

Bei dieser Entspannungsmethode lernst du, dich durch eine intensive Entspannung der Muskeln innerlich zu beruhigen. Du gewöhnst dir an, auf Anspannung sofort mit Entspannung zu reagieren, und kannst dadurch selbst in Stresssituationen die Ruhe bewahren. Allgemein reagierst du gelassener auf Aufregung, Angst oder Ärger. Nach und nach entwickelst du ein Gefühl für unbewusste Verspannungen in Alltagssituationen und kannst diese gezielt aufheben. **BITTE MITBRINGEN:** warme Decke, Socken und ggf. ein Kissen.

Sa, 02.11.2013	10.30-13.30 & 14.30-17.30 Uhr	Leitung: Heidi Gänsicke

Chakradance & Energiearbeit — Kosten: 24 Euro

Chakren sind Energiezentren im Körper, vor allem entlang der Wirbelsäule. Sie anzuregen sorgt für Vitalität, Entspannung und Wohlbefinden. Wir tun das in diesem Workshop mithilfe von Bewegung, Klängen, Stimme und Handauflegen. Der Workshop ist sowohl für diejenigen geeignet, die bereits mit Energiearbeit (z. B. Reiki) vertraut sind, als auch für Einsteiger. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Getränke.

Sa, 09.11.2013	10.30-13.30 & 14.30-17.30 Uhr	Leitung: Mara Abt

Nia und die Magie der Klänge — Kosten: 24 Euro

Entdecke an diesem Tag die Magie der Klänge, lasse dich von der Schönheit vielfältiger Musik berühren und bewegen und finde neue, eigene Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz. Erfahre Lebendigkeit und Präsenz deines Körpers in Bewegung, ausgelöst durch sanfte und energievolle Musik. Geeignet für alle, die das erste Mal Nia kennen lernen wollen und ebenso für diejenigen, die tiefer in Nia und die Magie der Klänge eintauchen möchten. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, Verpflegung. Wir tanzen barfuß - deshalb sind dicke Socken für die Pause hilfreich.

Sa, 16.11.2013	10.30-13.30 & 14.30-17.30 Uhr	Leitung: Heike Seipelt und Christiane Goetz

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, Getränke, Pausenverpflegung..

Sa, 23.11.2013	10.30-13.30 & 14.30-17.30 Uhr	Leitung: Can Güven

Tankstelle für die Seele - die etwas andere Einführung in die Meditation — Kosten: 24 Euro

Viele Menschen sehnen sich danach, den Kopf freizubekommen. Zahllose Formen der Meditation, des Yoga usw. versprechen hier Abhilfe. Ziel des Workshops ist es, Gelassenheit und innere Ruhe als Zustand zu erleben. Wir probieren ruhige und bewegte Formen der Meditation aus. Das, was besonders gut tut und anspricht, kann mitgenommen und im Alltag als „Tankstelle für die Seele" genutzt werden. Es geht nicht nur um Achtsamkeit und innere Ruhe. Dieser Tag ist ein Ausflug in die innere Mitte und zum eigenen Potenzial. Der Workshop ist bestens geeignet bei Stress und zur Vorbeugung gegen Erschöpfungszustände und Burn-Out. Inzwischen ist wissenschaftlich belegt, dass Meditation dabei hilfreich ist. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk.

Sa, 30.11.2013	10.30-13.30 & 14.30-17.30	Leitung: Alex Bannes

Sport- und Diätmotivation: Den inneren Schweinehund zum Verbündeten machen — Kosten: 12 Euro

Eigentlich sollte ich ... im Grunde wollte ich ... irgendwie ... und wieder hat es nicht geklappt mit dem Sport bzw. viel kürzer, als geplant. Oder Ihr habt mehr/anderes gegessen, als Ihr Euch vorgenommen habt? Der innere Schweinehund kann eine ganz schöne Bestie sein! Mit einfachen Übungen werden wir der ureigenen Schweinhund-Züchtung nicht nur auf die Schliche kommen, sondern sie zum ausgesprochenen Verbündeten für Eure Vorhaben machen. Entspannende Energiearbeit sorgt für eine neue Lösungs-Schwingung und kurze Erläuterungen zu den Kernbegriffen für den theoretischen Background. Wenn uns danach ist, tanzen und massieren wir auch bei diesem Workshop - wir wollen es uns ja schließlich gut gehen lassen! **BITTE MITBRINGEN:** Schreibzeug, Getränk, bequeme Kleidung, Decke und ggf. Sitzkissen bzw. kleines Kissen für den Kopf.

Sa, 07.12.2013	14.30-17.30 Uhr	Leitung: Olga Masur

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, 14.12.2013	10.30-13.30 & 14.30-17.30 Uhr	Leitung: Jeanette Schmalhausen

Einführung in das Ganzheitliche Gedächtnistraining-Theoretische Grundlagen und Übungen — Kosten: 24 Euro

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining beteiligt hierbei den Menschen mit Körper, Geist und Seele. Dieser ganzheitliche Ansatz ermöglicht es, einen über die rein geistige Leistung hinausgehenden Zugang zu den Menschen zu finden. Unterschiedliche Hirnleistungen werden nicht isoliert trainiert, sondern durch die Vielfalt der Übungen miteinander verbunden. Bewegungsübungen sind selbstverständlicher Bestandteil des Trainings, ebenso Übungen zur Förderung der Fantasie und Kreativität. Dieses Training hat zwölf Trainingsziele formuliert und nutzt alle Ebenen, um die Teilnehmer zu erreichen und ihnen optimale Lernbedingungen zu ermöglichen. Das Training ist leicht zu erlernen und macht Spaß, es orientiert sich an den Bedürfnissen der Gruppe, findet in einem stressfreien Lernumfeld statt und ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet. Über den Lerneffekt hinaus fördert das Training das Selbstwertgefühl jedes Einzelnen, die Alltagskompetenz und das soziale Miteinander.
BITTE MITBRINGEN: Schreibutensilien, eine Schreibunterlage, eine Decke, Sitzkissen und Wasser/Mittagsimbiss.

Sa, 18.01.2014	10.30-13.30 & 14.30-17.30 Uhr	Leitung: Andrea Kalter

Detox Power Yoga — Kosten: 12 Euro

Das Thema "Entgiftung" ist nicht neu im Yoga. Seit jeher nutzen Yogapraktizierende verschiedene Yogaübungen um den Körper zu reinigen. Doch gerade in der heutigen Zeit gewinnt das Thema "Entgiftung" eine immer größere Bedeutung. Die erhöhte Smogkonzentration in der Atmosphäre, Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln und auch der zunehmende Stress im Berufsleben sorgen für eine erhöhte toxische Belastung unseres Körpers. Durch die gezielte Auswahl von "reinigenden" Yogaübungen wollen wir unseren Körper entgiften und stärken. Dieses geschieht im fließenden und physisch herausfordernden Power Yoga Stil. Daher sind Yogavorerfahrungen wünschenswert. Durch praktische Ernährungstipps wird der Workshop abgerundet. **BITTE MITBRINGEN:** Yogamatte, Handtuch und ggf. eine Yogadecke.

Sa, 25.01.2014	10.30-13.30 Uhr	Leitung: Mariella Holland

ALSTERDORF			
Sengelmannstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
ALTONA			
Arnkielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 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)
BARMBEK			
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
Elsastr. 46		Halle im Gebäude	U3 bis Dehnhaide, Bus 261 bis Biedermannplatz
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
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 Rübe	S1 bis Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
BERLINER TOR			
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
BILLSTEDT			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Eenstock 15		freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	MetroBus 26 bis Haldesdorfer Straße (Nord)
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
DULSBERG			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
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 B	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr. über den Schulhof rechts freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	U1 bis Ritterstraße
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U3 bis Hamburger Straße, Bus 261 bis Gluckstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U3 bis Hamburger Straße, Bus 261 bis Gluckstraße
Von-Essen-Str. 76		Tanzraum, Eingang neben dem Futterhaus	U3 bis Dehnhaide, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
EIMSBÜTTEL			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlankreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78		Gymnastiksaal im Gebäude, 3 Etage., Eingang rechts neben dem Haupteingang	U2 bis Schlump, MetroBus 4 bis Bundesstraße
Lutterrothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterrothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emilienstraße
EPPENDORF			
Erikastr. 41	Halle A Halle B	Halle, zw. Nr. 47/49a, Gymn.-Alstertal, 4. Stock 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
FARMSEN			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
FUHLSBÜTTEL			
Erdkampsweg 89		Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	Bus 172/174 bis Preetzer Straße
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
HAMM			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15	Halle A Halle B	große Sporthalle links auf dem Hof 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
HARBURG			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 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	Center		S Harburg-Rathaus
Kapellenweg 36		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Rönneburger Str. 50		freistehende Halle auf dem Hof. Parkplatz Hahnhoopsfeld 21, am Sportplatz vorbei	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthal (Nord)
HOHENFELDE			
Hinrichsenstr. 35		Halle im Gebäude	S1/S11 bis Landwehr
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A Halle B	Gymnastikhalle beim Parkplatz freist. Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelestr. 38	Halle A Halle B	Gym.-Halle auf dem Hof freistehende Turnhalle	U2 bis Legienstraße
HUMMELSBÜTTEL			
Ohkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhlsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	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
LOKSTEDT			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
Lokstedter Damm 38		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 114 bis Köppenstraße
LURUP			
Veermoor 4		freistehende Halle auf dem Hof	Buslinie 185/186 bis Weistritzstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
MÜMMELMANNSBERG			
Mümmelmannsberg 75		große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
NEUSTADT			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude. rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
OSDORF			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Buslinie 21, 3, 37 bis Immenbusch
OTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Waitzstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
OTTENSEN			
Gaußstr. 171		Aula im freist. Gebäude, Außentreppe benutzen	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
POPPENBÜTTEL			
Harksheider Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsbarg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröschenweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
RAHLSTEDT			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
ROTHENBURGSORT			
Marckmannstr. 60		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61		Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
SCHNELSEN			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
ST. GEORG			
Bülaustr. 30		neuere Halle auf dem Hof	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdamm 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
ST. PAULI			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglacis 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
Laeiszstr. 12		Halle auf dem Hof Schulhof	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
St. Pauli - Fischmarkt 22		Einfeldhalle, vor Bushaltestelle 112, Hafentreppe	S1/S3 bis Reeperbahn, Bus 112 bis Hafentreppe
Wohlwillstr. 46		Halle auf dem Schulhof, durch das Gebäude	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis Neuer Pferdemarkt
STEILSHOOP			
Appellhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNSCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalckerstraße
Grasweg 72	Halle A Halle B	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite freistehende Halle	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 Heftmitte 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 Kraftraumes + der Saunen in allen Centern)
€ 21,-	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,-	einmalige Aufnahmegebühr

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

€ 22,50	monatlich (Nutzung des jeweiligen Kraftraumes)
€ 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 dem 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 ensprechend 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

FOTO: istockphoto

finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter 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 Sport- und Tanzsportangebote saubere Schuhe mit, die nicht zuvor auf der Straße getragen wurden. Zum Tanzen am Besten mit Ledersohle. In den Schulsporthallen benutzen Sie bitte keine Turnschuhe mit dunkler Sohle. Bitte beim Inline-Skaten die Skates abkleben, damit die Schrauben und Bremsen nicht unseren Boden beschädigen. Klebeband bitte mitbringen.

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

SCHULFERIEN: In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Über Ausnahmen können Sie sich bei den Trainern, in den Centern oder im Internet unter www.sportspass.de informieren. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsporthallen an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen (Tel: 291661). Danke!

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

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

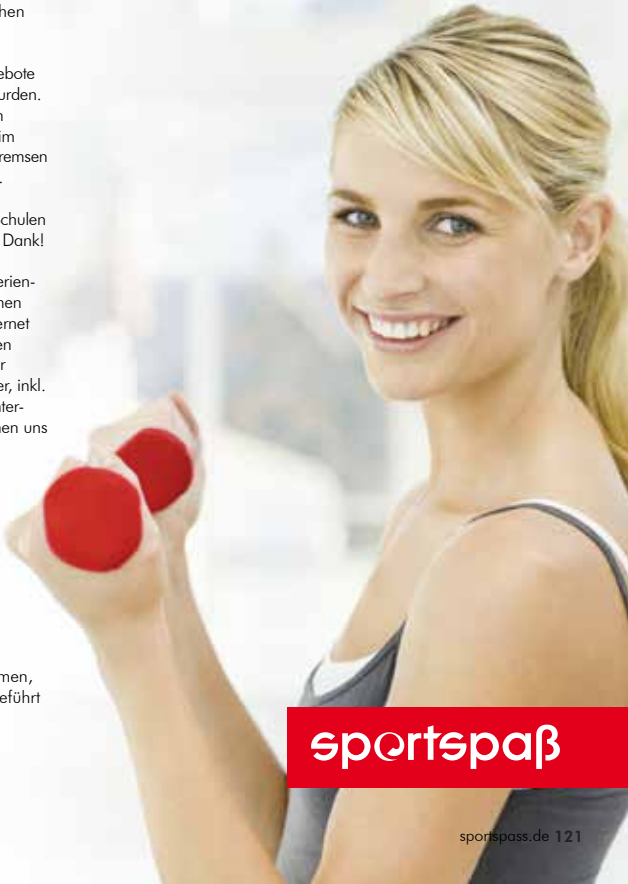
EINWEISUNG IM FITNESSGERÄTEBEREICH: Bitte unbedingt den Personalausweis oder Pass, ein Handtuch, ein Getränk, saubere Sportschuhe, jedoch keine Glasflasche mitbringen.

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!



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA
Paul-Nevermann-Platz 13
22765 Hamburg
Telefon: (040) 39 80 88 80
Fax: (040) 39 80 88 88

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE
Westphalensweg 11
20099 Hamburg
Eingang und Parkplatz Wallstraße
Telefon: (040) 41 09 370
Fax: (040) 41 09 37 11

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

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

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

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE:

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

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

Altona, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg (nur Fitness-Studio) oder Holsteinischer Kamp

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

MEHR INFORMATIONEN UNTER:
www.sportspass.de
E-Mail: info@sportspass.de

FOTOS: istockphoto

Schnellbahn-/Regionalverkehr
Rapid Transit/Regional Rail

USAR

HVV

Infos · Fahrpläne · Service
www.hvv.de · 040-19 449

Richtung Neumünster/Kiel
R70 Dauenhof
Horst
Alveslohe
Langeln
Barmstedt
Barmstedt Brunnenstraße
Voßloch
Bokholt
Sparrieshoop
Langenmoor
A3 Elmshorn
R60
Richtung Itzehoe/Husum
Tornesch
Prisdorf
Pinneberg
Thesdorf
Halstenbek
Krupunder
Elbgaustraße
S3
S21
Richtung Neumünster
Boostedt
Großenaspe
Wiemersdorf
Bad Bramstedt
Bad Bramstedt Kurhaus
Lentföhrden
Nützen
dodenhof
Holstentherme
Kaltenkirchen
Kaltenkirchen Süd
A1
A2
Henstedt-Ulzburg
Ulzburg Süd
A3
A2
Tanneneck
Ellerau
Quickborn
Quickborn Süd
Hasloh
Bönningstedt
Burgwedel
Schnelsen
Hörgensweg
Eidelstedt Zentrum
A1
Eidelstedt
Stellingen (Hagenbeck)
Langenfelde
Diebsteich
Meeschensee
Haslohfurth
Quickborner Straße
Friedrichsgabe
Moorbekhalle (Schulzentrum Nord)
A2
U1 Norderstedt Mitte
Richtweg
Garstedt
Ochsenzoll
Kiwittsmoor
Langenhorn Nord
Langenhorn Markt
Fuhlsbüttel Nord
Fuhlsbüttel
Klein Borstel
Niendorf Nord
Schippelsweg
Joachim-Mähl-Straße
Niendorf Markt
Hagendeel
Hagenbecks Tierpark
Lutterothstraße
Osterstraße
Emilienstraße
Christuskirche
Hoheluftbrücke
Eppendorfer Baum
Kellinghusenstraße
Hudtwalckerstraße
Lattenkamp (Sportplatz)
Sengelmannstraße (City Nord)
Alsterdorf
Hamburg Airport (Flughafen)
S1
U2
Schlump
Dammtor (Messe/CCH)
Hallerstraße
Klosterstern
Alster
Sierichstraße
Borgweg (Sülzeweg)
Saarlandstraße
Ohlsdorf
Kornweg (Klein Borstel)
Rübenkamp (City Nord)
S1
S11
Poppenbüttel
Wellingsbüttel
Hohenecheln
Ohlstedt
Hoisbüttel
Buckhorn
Volksdorf
Meiendorfer Weg
Berne
Farmsen
Trabrennbahn
Wandsbek-Gartenstadt
U1
U3
Alte Wöhr (Sieverstedt)
Habichtstraße
Alter Teichweg
Straßburger Straße
Tonndorf
Wandsbek
Rahlstedt
Buchenkamp
Ahrensburg West
Ahrensburg Ost
Schmalenbeck
Kiekut
Großhansdorf
Ahrensburg
Gartenholz
Richtung Neumünster
Rickling
Wahlstedt
Fahrenkrug
Bad Segeberg
Altengörs
Wakendorf
Fresenburg
Bad Oldesloe
Kupfermühle
Bargteheide
Richtung Lübeck
Reinfeld
R10
R11
Richtung Lübeck
Ratzeburg
R21
Mölln
R81
Barmbek
Friedrichsberg
Wandsbek Markt
Dehnhaide
Hamburger Straße
Mundsburg
Uhlandstraße
Lübecker Straße
Lohmühlenstraße
Wandsbeker Chaussee
Ritterstraße
Wartenau
Landwehr
Hasselbrook
Berliner Tor
Burgstraße
Hammer Kirche
Rauhes Haus
Horner Rennbahn
Legienstraße
Billstedt
Merkenstraße
Steinfurther Allee
Mümmelmannsberg
U2
U4
Großbereich Hamburg
Richtung Cuxhaven
R50
S1
S11
Wedel
Rissen
Sülldorf
Iserbrook
Blankenese
Hochkamp
Klein Flottbek (Botanischer Garten)
Othmarschen
Bahrenfeld
Altona
R60
R70
S3
S31
Sternschanze (Messe)
Feldstraße (Heiligengeistfeld)
St. Pauli
Messehallen
Gänsemarkt (Oper)
Stephansplatz (Oper/CCH)
Stadthausbrücke
Jungfernstieg
U2
U4
S1
S2
S3
Mönckebergstraße
Rathaus
Meßberg
Steinstraße
Nord
Hauptbahnhof
Central Station
Süd
R10
R20
R30
Rothenburgsort
Tiefstack
Billwerder-Moorfleet
Mittlerer Landweg
Allermöhe
Nettelnburg
Bergedorf
Reinbek
Wohltorf
Aumühle
Friedrichsruh
Schwarzenbek
Müssen
Richtung Schwerin/Rostock
R20
Büchen
Lauenburg
Echem
Himmelspforten
Hammah
Stade
Agathenburg
Dollern
Horneburg
Richtung Bremerhaven
R51
Neukloster
S3
R59
Kutenholz
Brest-Aspe
Bargstedt
Harsefeld
Ruschweiel
Apensen
Buxtehude
R51
R60
Elbe
Königstraße
Reeperbahn
Landungsbrücken
Baumwall
Rödingsmarkt
Übersee-quartier
HafenCity Universität
Hammerbrook (City Süd)
Veddel (Bahrenfeld)
Wilhelmsburg
Harburg
Meckelfeld
Maschen
Stelle
Ashausen
Hittfeld
Klecken
R40
R50
R60
S31
Neu Wulmstorf
Fischbek
Neugraben
Neuwiedenthal
Heimfeld
Harburg Rathaus
Buchholz
Sprötze
R41
Suerhop
Holm-Seppensen
Büsenbachtal
Handeloh
Tostedt
R40
Richtung Bremen
Richtung Soltau
Winsen
Radbruch
Bardowick
Lüneburg
Vögelsen
Vaßtorf
Bavendorf
Dahlenburg
Neetzendorf
Göhrde
R21
R30
R31
Richtung Uelzen
Richtung Dannenberg

Nur zeitweilig/ limited services
S11 S2 S31 A2

R Nicht alle Regionalverkehrszüge halten an jedem Bahnhof
Not all regional trains stop at all stations

Fernbahnhof
Main-Line Station

Haltestellen Schnellbahn-/ Regionalverkehr
Rapid Transit-/Regional Rail-Stations

Großbereichsgrenze Greater Hamburg boundary

nicht im HVV
not inside HVV network

P+R Parken und Reisen
park and ride

Barrierefreier Zugang zu den Schnellbahnen
Infos zum barrierefreien Zugang zu den Regionalbahnen unter Tel. 040-19 449

Barrier-free access to the rapid transit trains
Information on barrier-free access to the regional trains on tel 040-19 449

Stand: 09.12.2012 © HVV

Jetzt Fan werden.

5% Rabatt für sportspaß-Mitglieder

„Wer zuerst im Ferienhaus ist!“

Ihr Traumurlaub – unser Spezialgebiet.
Erleben Sie Ferienhaus-Urlaub in Dänemark, Deutschland, Norwegen und Schweden.

- 7.500 individuelle Ferienhäuser
- 28 Danland Ferienparks in Dänemark
- **Jetzt neu:** Urlaubsdomizile in Italien, Frankreich, Spanien und Kroatien unter dancenter.de

Kataloge, Informationen und Buchung in Ihrem Reisebüro, unter Tel.: **040-309 703 738**
oder im Internet:
www.dancenter.de

Einfach Code scannen und tolle Angebote finden.

DanCenter
Urlaub zu vermieten.