

SPORTSPAß

FAHRRAD- TRENDS

Neueste E-Bikes,
Klappräder und Zubehör

ABNEHMEN? ABER RICHTIG

Bringt mal wieder mehr
Bewegung in Euren Alltag

ACHTUNG: ZUCKER

Wie uns die Industrie
heimlich Zucker unterjubelt
und was wir dagegen tun
können

100EVENT-TIPPS FÜR
DEN FRÜHLING

TV-MODERATOR STEVEN GÄTJEN IM SPORTSPAß- INTERVIEW

Steven Gätjen (41) kennt seit „Schlag den Raab“ fast jeder. Doch bis dahin war es ein langer Weg. Uns erzählt er von seiner Karriere, seiner Liebe zur Stadt Hamburg und einem ziemlich schlagkräftigen Hobby.



INTERVIEW MIT DEN „ROCKY“ DARSTELLERN
DREW SARICH UND WIETSKÉ VAN TONGEREN

Neuer. Schöner. **GRÖSSER!**

Unsere Saunalandschaft – jetzt mit noch mehr Platz zum Entspannen.



HOLSTENSTRASSE 30

HOTLINE 040/18 88 90

 WWW.BAEDERLAND.DE 


FESTLAND



**FRANK FISCHER,
1. VORSITZENDER
BEI SPORTSPAB**

LIEBE MITGLIEDER!

die Eröffnung unseres neuen Sportcenters in der Jessenstraße steht kurz bevor und die Vorbereitungen hierfür laufen auf Hochtouren. Es ist bereits die 7. "eigene" Anlage und auch wenn es hierdurch bereits eine gewisse Routine gibt, steigt bei allen Beteiligten so langsam der Adrenalinspiegel doch an. Bisher laufen die Bauarbeiten planmäßig. Doch gerade in der Endausbauphase sind viele verschiedene Firmen dort tätig und müssen koordiniert werden. Auch für unsere Mitarbeiter gibt es viel zu tun: Kurspläne sind zu erstellen, qualifizierte Trainer und Rezeptionskräfte gilt es zu finden und einzuweisen, Fitnessgeräte, Matten, Hanteln und die Büroeinrichtung müssen besorgt werden und an tausend andere Dinge ist zu denken, um das neue Center von Beginn an funktionstüchtig zu bekommen.

Erfreulicherweise greift auch langsam das Erneuerungs- und Ausbauprogramm des Hamburger Senats, sodass auch schon viele unserer Mitglieder von umgebauten oder sanierten Schulsportthallen profitieren können. Bleibt zu hoffen, dass die Prioritäten in den nächsten Jahren nicht anderweitig gesetzt werden.

Abschließend möchte ich mich dafür bedanken, dass ich im vergangenen Dezember auf unserer Mitgliederversammlung für weitere 2 Jahre zum 1. Vorsitzenden gewählt wurde.

Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Restwinter und einen sonnigen Frühling

Frank Fischer

DIE SPORTSPAB ONLINE-WELT

SPORTSPAB APP & MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

sportspab gibt es auch als App auf Euren Apple- oder Android-Smartphones. Auch im Web-Browser ist die Ansicht fürs Handy optimiert.



SPORTSPAB NEWSLETTER

Jeden Monat

Wenn Ihr stets aktuelle sportspab News erfahren möchtet, dann tragt Euch für unseren E-Mail Newsletter ein. Das Formular findet Ihr auf der Homepage.



SPORTSPAB AUF FACEBOOK

Hinter die Kulissen

Auf www.facebook.com/sportspab gibt unser sportspab-Team einen wirklich abwechslungsreichen und lockeren Einblick hinter die Kulissen. Schaut doch mal rein!



SPORTSPAB AUF YOUTUBE

Alle sportspab Filme

Unter www.youtube.com/sportspabfilme könnt Ihr jederzeit all unsere sportspab Filme der letzten Jahre sehen – von den Sportangeboten bis zu den Partys.



INHALT

SERVICE

ZUCKER: DER FIESE VERFÜHRER

In unserem Einkaufs-Ratgeber geben wir Euch Tipps, wie Ihr versteckten Zucker schon beim Einkaufen vermeiden könnt.



28

SPORTSPAB

06 UMFRAGE
Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor verraten uns ihre Vorsätze für den Frühling.

08 NEU BEI SPORTSPAB
Bei uns gibt es regelmäßig Neues zu entdecken. Hier sind unsere Frühjahrsinfos.

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

14 SPORTSPAB PARTYS
Alles über unsere kommenden Partys im Landhaus Waller und über unsere Tanzparty.

18 UNSER NEUES CENTER ÖFFNET
Feiert mit uns am 5. und 6. April das Opening unseres Centers in der Jessenstraße in Altona.

22 UNSER EVENT-FILMER IM PORTRAIT
Vielleicht kennt Ihr Jan-Philip Lange als Filmer von unseren Partys. Hier erfahrt Ihr mehr über ihn.

24 FAHRRAD TRENDS
Wir präsentieren Euch die neuesten E-Bikes, Klappräder und Zubehör.

SERVICE

30 ABNEHMEN? ABER RICHTIG!
Bringt mal wieder mehr Bewegung in Euren Alltag.

32 SPORTARTEN FÜRS IDEALGEWICHT
Abnehmen werdet Ihr am meisten, wenn Ihr es sportlich angehen lasst. Hier sind unsere Tipps!

34 ZUCKER: FIESER VERFÜHRER
Wie uns die Industrie heimlich Zucker unterjubelt und was wir dagegen tun können.

HAMBURG

32 INTERVIEW MIT STEVEN GÄTJEN
Wir trafen den „Schlag den Raab“-Moderator zum Talk im Café Leonor im Grindelviertel.

42 EVENT-HIGHLIGHTS
In unserem großen Terminteil findet Ihr viele tolle Konzerte, Lesungen und Festivals.

44 ELBJAZZ: EIN GESCHENK AN DIE STADT
2014 feiert das Hamburger Festival bereits seine fünfte Auflage. Anlass genug, um sich mal mit Veranstalterin Tina Heine zu unterhalten.



24

SERVICE

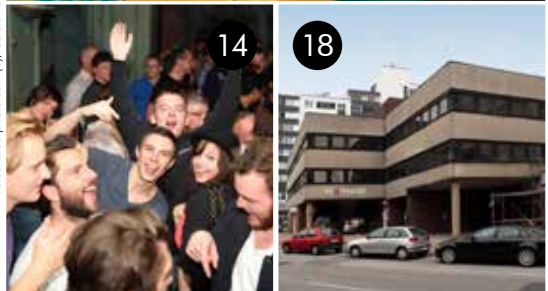
DIE NEUESTEN FAHRRAD-TRENDS

Fahrrad fahren ist „in“. Wir zeigen Euch neue Bikes und passendes Zubehör für den Frühling.

08



10



14

18

Fotos: istockphoto.com (3), Carsten Schulz (3), Jan-Philip Lange (1)



22



30



INTERVIEW

STEVEN GÄTJEN IM GRINDEL-TALK

Der sympathische „Schlag den Raab“-Moderator zeigte sich uns von seiner ganz privaten Seite.

32



42



56

46 KONZERT-HIGHLIGHTS

Unser Live-Tipp: Nach fünf Jahren erscheint das neue ClickClickDecker Album. Am 26.2. spielt er es live im Uebel & Gefährlich.

48 BÜHNE & THEATER

Die besten Aufführungen für Theaterfans und all diejenigen, die es noch werden wollen.

50 DIE BESTEN LESUNGEN

Wir zeigen Euch, welche Lesungen Ihr besser nicht verpassen solltet.

52 DER NORDEN BEWEGT SICH

Schaut mal bei der „Sport und Gesundheitswoche“ im Mai in der City Nord oder unseren vielen weiteren Sportevent-Tipps vorbei.

54 RABATTE

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

56 INTERVIEW MIT DEN ROCKY-DARSTELLERN

Passend zur Ticket-Rabattaktion stellen wir Euch die Hauptdarsteller des ROCKY Musicals, Drew und Wietske, einmal persönlich vor.

PROGRAMM

61 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z

Unsere umfangreichen Winterangebote auf einen Blick.

66 ANMELDE-FORMULAR

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

68 WORKSHOPS MIT BUDNI

Wie immer haben wir tolle Sonderangebote mit unserem Partner Budni für Euch organisiert.

114 TOUREN

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

124 WORKSHOPS

Hier haben wir tolle Zusatzangebote für Euch – von Bodybliss bis zur Selbstverteidigung

126 ADRESSEN

Ein Überblick über unsere sportspaß Sportcenter.

130 KONTAKTE & BEITRÄGE

Hier findet Ihr alle Center, die Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge.

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
Anna Brünig, Laura Dopp,
Karsten-D. Hinzmann, Imke
Hölmann, Oliver Jensen, Laura
Oelker, Michelle Ostwald, Anna

Purtseladze, Carsten Schulz

COVERFOTO
Steven Gätjen

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

WAS TUN, WENN DER FRÜHLING KOMMT?

Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor verraten uns ihre Vorsätze für den kommenden Frühling.

Mein Frühling startet mit einem Abenteuer und einer Herausforderung zugleich: Ich werde ein Auslandssemester in der Schweiz machen. Hoffentlich finde ich mich da schnell zurecht und kann so schnell wie möglich Skifahren lernen! Ich freue mich riesig auf die vielen Eindrücke.



Frauke (42)

Ich habe mir vorgenommen, regelmäßiger zum Sport zu kommen und auch neue Kurse auszuprobieren. Es gibt hier so viele tolle Angebote, die mich schon immer interessiert haben und die ich bisher nicht besucht habe. Jetzt wird es aber Zeit für was neues!



Morgane (26)



Henning (35)

Ich finde, dass eine Ernährungs-umstellung sehr gut zum Früh-lingstart passt. Es ist die beste Jahreszeit für sowas, denn man bekommt überall frische und gesunde Zutaten, die nicht monatelang eingefroren wurden. Ich werde mich also gesünder und bewusster ernähren.



Janine (24)

Für mich beginnt das Jahr mit einem Neuanfang, denn es steht ein Umzug in die Hauptstadt an. Aus Berlin kann ich zwar nur selten zu sportspaß kommen, ich möchte dort aber auf jeden Fall mit Yoga weiter machen. Bin hier auf den Geschmack gekommen.



Holger (45)

Mein Ziel: Gewicht verlieren! Ich hoffe, dass ich in diesem Frühling weniger Kilos auf den Hüften haben oder zumindest auf dem richtigen Weg dorthin sein werde. Außerdem möchte ich mehr Rückenfit-Kurse bei sportspaß besuchen und damit meinen Rücken stärken.



Meike (44)

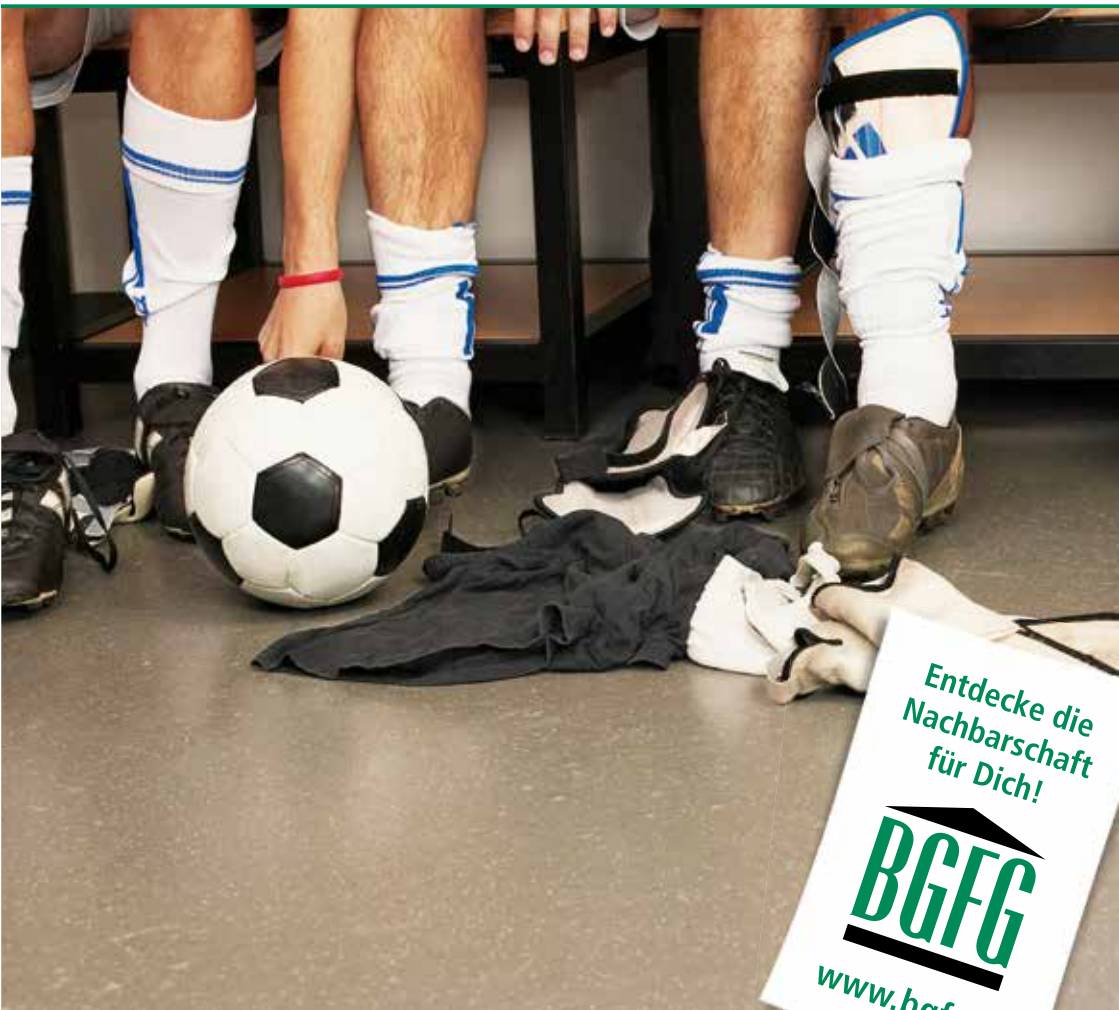
Ich hoffe, dass ich im Frühling noch mehr Zeit mit meiner Familie verbringen kann. Wichtig ist mir auch, dass ich mich mehr an den kleinen Dingen des Lebens erfreue. Das sollten wir eigentlich alle tun, denn es gibt so viel Schönes um uns herum – vor allem im Frühling.



Thomas (51)

Ich werde mich von nichts und niemandem mehr ärgern lassen, sondern immer positiv denken und die schöne Jahreszeit genießen. Es wäre auch toll, wenn ich mir meinen „Fresszwang“ irgendwie abgewöhnen und mich anders beschäftigen könnte.

Unser zweites Zuhause ist in der Kabine!



Entdecke die
Nachbarschaft
für Dich!

BGFG

www.bgfg.de



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

NEUE FITNESSGERÄTE

→ Wir haben nicht nur sehr viele Fitnessgeräte für unseren Gerätetrainingsbereich im neuen Sportcenter Altona-Jessenstraße bestellt, auch die Mitglieder in unseren anderen Sportcentern können sich über einige neue Trainingsgeräte freuen, die im Frühjahr geliefert werden. Nebenbei gibt es auch noch eine weitere erfreuliche Nachricht – der Mitgliedsbeitrag für die Nutzung der Fitness-Saunabereiche bleibt auch in diesem Jahr wieder stabil – immerhin schon seit über 8 Jahren!



Der Fitness-/Sauna-Zusatzbeitrag bleibt stabil.

NEU BEI SPORTSPAß

Bei sportspaß gibt es regelmäßig Neues zu entdecken. Hier sind unsere Frühjahrsinfos.

BERLINER TOR – GROßE HALLE GESPERRT

→ Der Termin steht zwar noch nicht fest, aber entweder im Mai oder im Juni wird der Sportbetrieb in der großen Halle des sportspaß-Centers Berliner Tor für etwa 2,5 Wochen ruhen müssen. Die Linien der Spielfelder sind nur noch teilweise vorhanden, außerdem wird die Anzahl der Badmintonfelder von 6 auf 8 erhöht. Die verschiedenen Arbeitsschritte, um die Bodenhülsen für die neuen Badmintonfelder einzubauen und die Linien für alle Spielfelder zu erneuern, brauchen leider relativ viel Zeit. Ab April findet Ihr im sportspaß-Newsletter und auf unserer Homepage nähere Informationen zu den Umbauzeiten in der großen Halle.



CROSSTRAINING...

→ ...ist eine Fitnesstrainingmethode, die durch die Beanspruchung möglichst vieler Muskelgruppen ein ganzheitliches Training ermöglicht. CrossTraining ist also ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und das Koordinationsvermögen – in all diesen Bereichen wird durch das CrossTraining eine höhere Leistungsfähigkeit erreicht. Viele nutzen diese Methode auch für die Steigerung der Leistungsfähigkeit in einer speziellen Sportart oder die Motivation bei Erfüllung eines konkreten Trainingsplans. Unsere neuen CrossTrainings-Angebote bei sportspaß findet Ihr im Heft auf der Seite 85. Anfänger und Fortgeschrittene sind wie immer gleichermaßen willkommen.

ZUMDANCE FOR KIDS

→ Für Kiddies ab 11 Jahren gibt es jetzt bei sportspaß Tanzevents mit Riesenspaß. Fröhlich fetzige Musik und coole Tänze mit einfach zu erlernenden Schritten – ZumDance for Kids ist ein richtig tolles Programm für unsere jungen Mitglieder! Die ZumDance for Kids Angebote bei sportspaß seht Ihr in dieser Ausgabe auf der Seite 71.

Neu im Programm:
Unsere ZumDance
for Kids Angebote



DURCH NEUE LICHTTECHNIK STROM SPAREN

→ Gleichzeitig Strom sparen und die Wartungsintervalle unserer Lampen deutlich verbessern, dies möchten wir mit einer großen Aktion in diesem Jahr erreichen. Viele Lampen in unseren Sportcentern werden auf die LED-Lichttechnik umgerüstet oder erneuert. sportspaß bezieht schon seit vielen Jahren Strom aus alternativen, erneuerbaren Energien. Mit der Einsparung wollen wir den Ausstoß von klimaschädlichen Treibhausgasen weiter verringern.

SPORTSPAß-TRAINER-AUSBILDUNGEN

→ sportspaß bietet jetzt Trainerausbildungen im modularen System an. Die Ausbildungen finden in Kooperation mit dem VTF in unseren Sportcentern Berliner Tor und Billstedt statt. Die Ausbildungen können in diversen theoretischen und sportpraktischen Modulen selbst zusammengestellt werden. Jeder Teilnehmer kann sich individuell in den Bereichen Groupfitness, Pilates, Outdoor, Kindersport und Gerätefitness qualifizieren. Aktuelle Termine findet Ihr auf unserer Homepage und in den Centern an den Info-Boards. Bewerben könnt Ihr Euch für die Ausbildungen bei Kristina Vock, E-Mail: kristina.vock@sportspass.de, Tel: 040.64 41 56 322.



Der Partykick

Lachen, schwitzen, dribbeln, feiern, rennen, kämpfen, Tore schießen, zusammen stark sein und gewinnen.

Feiern mit viel Action bei „Soccer in Hamburg“

– der beliebtesten Indoor-Fußball-Halle Hamburgs auf dem Stellinghof, Kieler Straße 565

Auch für große Soccerfans, Vereine und Betriebsportgruppen.

Rufen Sie uns an: 040-5 40 42 44 (Axel Ritter)





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. Unsere aktuellen Angebote findet Ihr auf unserer Homepage www.sportspass.de unter „Reisen“. Baden im Mittelmeer könnt Ihr bei der Yoga- und Pilates Woche im Mai in der Türkei. Unsere Yoga-Pilates und Power-Fitness-Wochenenden führen Euch nach Mecklenburg, und die vier aktuellen sportspaß Wanderreisen locken mit malerischen Landschaften vom Harz bis nach Österreich.

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



Das hübsche Maritim Hotel Club Alantur liegt direkt am Sandstrand.

 2.-9.5.2014

YOGA UND PILATES WOCHE AN DER TÜRKISCHEN RIVIERA

Vom 2 bis 9. Mai könnt Ihr die sportspaß Yoga- und Pilates Woche am Mittelmeer sehr entspannt genießen.

Mit wundervollen Yoga Stunden am Morgen direkt am Meer oder schönen Pilates Stunden tagsüber bei Sonnenschein könnt Ihr in dieser Woche Wellness pur erleben.

Wir wohnen im Maritim Hotel Club Alantur. Die Anlage ist sehr hübsch angelegt und liegt direkt am Sandstrand der Türkischen Riviera, nur wenige Kilometer von Alanya und seiner wunderschönen Altstadt sowie den vielen Einkaufsstraßen, entfernt. Alle Zimmer sind 28qm groß und verfügen über Balkon oder Terrasse.

Freut Euch auf Yoga und Pilates Stunden und ein ergänzendes Sport-Programm mit u.a. Rückenfit, Walking und Entspannung. Noch mehr Spaß und Entspannung findet Ihr auch in der 45.000 qm großen Garten

und Poollandschaft des Hotels.

Leistungen

Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft von Hamburg nach Antalya und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge. Transfer zum/vom Hotel. 7 Übernachtungen im Komfort Hotel Maritim Club Alantur. All inclusive: Frühstück-, Mittags-, Abendbuffet, Snacks, Kaffee/ Tee und Kuchen am Nachmittag sowie Erfrischungsgetränke und lokale alkoholische Getränke (10-24 h). sportspaß-Sportprogramm mit Yoga, Pilates und ergänzend Aqua Fit, Rückenfit, Walking, Entspannung, BBRP und Workout. Nutzung von Tennisplätzen, Beachvolleyballfeldern, Tischtennis, Dart und Minigolf

Kosten

DZ 704 Euro pro Person. Der EZ-Zuschlag beträgt 86 Euro. Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr.



Regentage/Monat



5

Sonne/Tag



10 h

Temperatur min/max



15°/25°

Wassertemperatur



20°

Foto: istockphoto.com (1)

Infos: www.sportspass.de/reisen

➤ 16.-18.5.2014

YOGA-PILATES- WOCHELENDE

Moderne Zimmer erwarten Euch im Maritim Hafenhôtel Rheinsberg, direkt an der Südspitze der mecklenburgischen Seenplatte

Leistungen

2 Übernachtungen im DZ (EZ + 50 Euro). Vollpension. Wellnessanlage mit Schwimmbad und Sauna. Kostenfreie Parkplätze. Begrüßungsdrink. Bademantel inkl. Badeslipper zur Nutzung vor Ort. 1 Flasche Wasser und Obst auf dem Zimmer bei Anreise.

Kosten

sportspaß-Mitglieder 245 €;
Nicht-Mitglieder plus 30 €

Sonne/Tag



8 h

Temperatur min/max



7°/16°

Regentage/Monat



8

Infos: www.sportspass.de/reisen



➤ 27.-29.6.2014

POWER-FITNESS-WOCHELENDE IN WISMAR

Erlaubt ein sportliches Wochenende mit sportspaß im schönen Steigenberger Hotel Stadt Hamburg, direkt am Marktplatz der alten Hansestadt Wismar gelegen. Hinter der historischen Fassade wohnt Ihr in modernen Zimmern. Nach dem Sport könnt Ihr Euch im hoteleigenen Wellnessbereich entspannen oder aber den Stadtkern von Wismar erwandern, der als UNESCO-Welterbe komplett unter Denkmalschutz steht.

Sportangebote wie Functional Training, Complete Body Workout, Cardiotraining, Bauch-pur und Walken erwarten Euch.

Leistungen

2 Übernachtungen im DZ. Halbpension. Sauna und Dampfbad.

Kosten

Mitglieder 229 €;
Nicht-Mitglieder plus 30 €

Sonne/Tag



6 h

Temperatur min/max



10/21°

Regentage/Monat



14

Infos: www.sportspass.de/reisen

SPORTSPAß-WANDERREISEN 2014

→ 22.-27.6.2014

SPORTLICHE WANDERTAGE IM HARZ

5 Übernachtungen im wunderschön gelegenen 4-Sterne Maritim Hotel Braunlage, geführte Wanderungen – teilweise inkl. Busfahrt – zum Brocken und Wurmberg, durch den „Grand Canyon des Ostharzes“, zur Teufelsmauer und nach St. Andreasberg. Die Wanderungen dauern 6-7 Stunden, teilweise anspruchsvoll mit langen Anstiegen.

Kosten

Preis: 395 € inkl. HP, kleinem Lunchpaket, 1 Freigetränk zum Essen, kein Einzelzimmerzuschlag!

Sonne/Tag	Temperatur min/max	Regentage/Monat
 7 h	 10°/21°	 11

Infos: www.sportspass.de/reisen

Malerisches Alpenpanorama in Berwang.

→ 29.6.-04.7.2014

WUNDERBARE WANDERTAGE IM ELBSANDSTEINGEBIRGE

5 Übernachtungen im hervorragenden 3-Sterne Hotel Amselgrundschlösschen in Rathen, dem schönsten Ort im Elbsandsteingebirge, einmalig schöne Wanderungen (6-7 Stunden) auf teilweise anspruchsvollen Wanderwegen durch wilde Schluchten, zu wunderbar erhaltenen Burgen und zu einmaligen Ausblicken.

Kosten

Preis: 310 € im DZ, inkl. HP, kleinem Lunchpaket, EZ + 75 €

Sonne/Tag	Temperatur min/max	Regentage/Monat
 7 h	 13°/24°	 15

Infos: www.sportspass.de/reisen

→ 17.-22.8.2014

WANDERN UND KANUFAHREN AM RHEINSBERGER SEE

5 Übernachtungen im hervorragenden, wunderschön und direkt am See gelegenen 4-Sterne Hotel Maritim Rheinsberg, Wanderungen durch herrliche Wald- und Seenlandschaften, tolle Adventure-Kanutour auf dem Rhin und auf den Seen.

Kosten

Preis: 445 € im DZ, inkl. Halbpension, kleinem Lunchpaket, Freigetränk zum Essen, Kanutouren und Parkplatz.

Sonne/Tag	Temperatur min/max	Regentage/Monat
 7 h	 12°/23°	 10

Infos: www.sportspass.de/reisen

→ 30.8.-6.9.2014

BERGWANDERWOCHE IN TIROL

7 Übernachtungen im hervorragenden 4-Sterne Hotel Rotlechnerhof in Berwang, geführte Wanderungen auf die Berge der Zugspitzarena und der Lechtaler Alpen. Die Wanderungen dauern 6-7 Stunden. Es erwarten Euch anstrengende, aber wundervolle Wanderungen auf die höchsten Gipfel rund um Berwang!

Kosten

Preis: 479 € inkl. HP, kleinem Lunchpaket, Kuchenbuffet am Nachmittag, kein Einzelzimmerzuschlag!

Sonne/Tag	Temperatur min/max	Regentage/Monat
 7 h	 13°/25°	 14

Infos: www.sportspass.de/reisen

Alle Preise für sportspaß-Mitglieder. Nicht-Mitglieder zahlen jeweils € 30,- mehr, Die Preise beinhalten teilweise nicht die Kurtaxe.



DIE SPORTSPAß PARTYS

Tanzen macht Spaß und es reduziert ja auch ein paar Pfunde. Grund genug, um auch mal bei einer unserer sportspaß Partys vorbeizuschauen!

Ihr könnt Euch freuen, unser Verein bietet Euch viele tolle, kostenlose Veranstaltungen im Jahr! Nicht nur wenn es alle paar Jahr mal einen Grund zu feiern gibt, sondern alle zwei Monate bieten wir Euch im Landhaus Walter und zweimal im Jahr in den Mozartsälen unsere Partys, zu denen Ihr sogar noch zwei Freunde umsonst mitbringen dürft! Die Partys sind – wie bei sportspaß üblich – ganz gemischt, jüngere und ältere Mitglieder feiern fröhlich zusammen und tolle Stimmung ist garantiert.

sportspaß-Partys im Landhaus Walter

Direkt im Stadtpark und nahe der U-Bahn Borgweg feiern wir hier mit Live-Musik und super-DJ's auf verschiedenen Tanzflächen. Immer könnt Ihr mit zwei hervorragenden Bands und

aktuellen Chartbreakern, Dance-Classics oder Latin-Music auf den Tanzflächen bis tief in die Nacht ganz viel Spaß haben. Und so richtig nett wird es wieder, wenn wir im Frühjahr bei gutem Wetter den wunderschönen Garten im Landhaus Walter nutzen können.

Tanzparty in den Mozartsälen

Ganz entspannt und ganz gemischt – ob Ihr gerade erst den sportspaß-Anfängerkurs besucht habt oder schon mehrere Fortgeschrittenenangebote – bei der sportspaß-Tanzparty in den Mozartsälen ist das ganz egal. Spaß am Tanzen habt Ihr immer! Und in den wunderschönen Mozartsälen spielt im Mai eine ganz hervorragende und in Hamburg sehr bekannte Band! „Schwebt“ mit der Musik von „Dennis Durant“ über das Parkett und feiert mit vielen netten sportspaß-Mitgliedern!

26. APRIL 2014

SUZIE AND THE SENIORS

→ Sie lassen die Zeit vom Star Club wieder auferstehen und bringen uns den Beat wieder zurück! Suzie and the Seniors brennen bei der sportspaß-Party ein Feuerwerk der Nr. 1 Hits aus den 60ern ab! Erlebt einen unvergesslichen Abend mit Rockklassikern im Originalsound und mit authentischem Outfit. „Bring back the Beat“ ist das Motto der Band.

ALVIN STARDUST

→ Er hat in den 70er Jahren schon bei Ilja Richters „Disco“ im TV für Furore gesorgt. Ein Star des Glam-Rock, der mit mehreren No. 1 Hits und vielen anderen Titeln in den Top Ten der Charts weltberühmt wurde, spielt bei sportspaß! Erlebt die britische Rock'n Roll Legende Alvin Stardust mit seiner Band und den vielen Hits, die ihn in den 70er und 80er Jahren riesigen Erfolg brachten, bei der sportspaß-Party im Landhaus Walter!

26. APRIL 2014, LANDHAUS WALTER,
HINDENBURGSTASSE 2, 21 H



SUZIE AND
THE SENIORS
Die Rücker der
60er-Beats



ALVIN
STARDUST



DISTRACTION
Klassiker und
aktuelle Charthits

SAM
SÄRA

14. JUNI 2014

DISTRACTION

→ Das sind drei richtig gute Sängerinnen mit ihrer professionellen Band, die uns mit Klassikern oder aktuellen Charthits aus Pop, Soul und R'n'B und ihrer stimmgewaltigen Performance bezaubern werden! Distraction – das sind Viviane Trucewitz mit ihrer kraftvollen, rockigen Stimme, Debby Stahlschmidt wird uns in samtige und sinnliche Sphären entführen und Buket Kocatas mit ihrem souligen Gesang bezaubern.

SAM SÄRA

→ Die Band hat uns schon bei unserer ersten sportspaß Party im Landhaus Walter völlig begeistert und den Saal gerockt. Sam Sära – das sind drei professionelle Musiker – Max, der phantastisch gute Sänger und Gitarrist, Johannes, der coole Top-Schlagzeuger und Artjom, ein Spitzen-Typ am Bass! Seid mit dabei, wenn die Jungs uns mit Party-Rock vom Feinsten zum Tanzen bringen werden!

14. JUNI 2014, LANDHAUS WALTER,
HINDENBURGSTASSE 2, 21 H



SPORTSPAß TANZPARTY

LIVE DENNIS DURANT & BAND

Motto – Tanzen, tanzen, tanzen – zu Welthits und einer super-Band mit hervorragendem Sänger und brillanten Musikern.

Dennis Durant bietet allen, die mal „richtig“ tanzen wollen, ein vielseitiges Repertoire aus bekannten Chartbreakern und eigenen Songs.

SAMSTAG, 17. MAI IN DEN MOZART-SÄLEN AB 20 UHR

WEITERE INFOS UNTER WWW.SPORTSPASS.DE

sportspaß

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

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

**SPECIAL:
SPORTSPAß-
MITGLIEDER
EINTRITT
FREI**

uniscene

HAMBURGS WÖCHENTLICHER CLUB-MARATHON

**JEDEN DONNERSTAG AB 23 UHR:
MOONDOO, REEPERBAHN 136**

**JEDEN FREITAG AB 23 UHR:
HALO, GROSSE FREIHEIT 6**

**JEDEN SAMSTAG AB 23 UHR:
NEIDKLUB, REEPERBAHN 25**

SPORTSPAß-MITGLIEDER **EINTRITT FREI**
WWW.UNISCENE-EVENTS.DE

**DANCE, HOUSE, ELEKTRO
R&B, SOUL, HIP-HOP**



Unser Team aus der Jessenstraße freut sich schon auf die Eröffnung.

FEIERT MIT UNS AM 5. UND 6. APRIL!

Unser zweites sportspaß-Center in Altona wird eröffnet!

TEXT LAURA DOPP

Von Innen ganz neu, sehr modern und ganz hervorragend ausgestattet wird Euch das neue sportspaß-Center in der Jessenstraße begeistern! Es liegt im 1. und 2. Stock des markanten Gebäudes zwischen der Großen Bergstraße und der Jessenstraße, ganz in der Nähe des neuen Ikea und nur wenige hundert Meter von den S-Bahnhöfen Königstraße und Altona entfernt. Sport und Shoppen kann man hier wundervoll miteinander verbinden!

Ihr könnt Euch auf ein schon vom Start weg extrem umfangreiches und abwechslungsreiches Sportangebot in den beiden großen Gyms freuen! Die hervorragenden Umkleide- und Duschbereiche sowie der super-helle und mit ganz neuen Geräten ausge-

stattete Fitnessgerätebereich werden Euch begeistern!

Im Erdgeschoss gibt es einen großen Raum, um die Kinderwagen abzustellen und Fahrradständer befinden sich direkt vor dem Eingang.

Am 5. und 6. April habt Ihr die Gelegenheit, Euch von 13 bis 18 Uhr unser neues Sportcenter anzuschauen. Das attraktive, umfangreiche Programm, mit dem wir mit Euch am ersten Aprilwochenende die Einweihung unseres neuen Sportcenters feiern wollen, findet Ihr ab Anfang März auf sportspass.de.

Wir feiern die Einweihung des neuen, zweiten sportspaß-Centers in Altona am 5. und 6. April, 13 bis 18 Uhr, in der Jessenstraße 6, 22767 Hamburg.



Direkt hinter dem neuen Ikea Altona

NEU DAS ZWEITE SPORTSPAß-CENTER IN

ALTONA

**ERÖFFNUNG
AM 5. & 6.
APRIL
(13-18 UHR)**

**RYTHM '56
(ROCK'N ROLL)
ST. PAULI ROCK'N
ROLL KIDS**

**JOCO
(POP)**

**BUENA LECHE
(LATIN)**

**FRANZ ALBERS
UND KÄPT'N
KRUSE (MARITIM)**

**BIRDY
(SAXOPHON)**

**Shows,
Walking Acts,
Kinderschmin-
ken, Riesen-
türme, Fitness-
Mix, Bud-
ni-Schmink-
Tipps,...**

www.sportspass.de

sportspass

sportspass-Center Altona Jessenstraße: Jessenstraße 6, 22767 Hamburg

KURSPLAN GYM 1

☺ = Angebot ist sehr gut besucht und relativ voll ☹ = im Angebot ist noch ausreichend Platz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00	Pampersgymnastik 1-2 Jahre	Pilates 10:00	Fitness-Spezial 10:00	Beckenboden 10:00	Rückenfit 10:00	Hatha-Yoga 1+2 10:00		10:00
10:30							Power-Yoga 10:30	10:30
11:00	Fitness für Minis 2-4 Jahre 11:00	Stretching und Entspannung 11:00	Soft-Fitness 11:00	Pilates 11:00	Stretching und Entspannung 11:00	Rückenfit 11:00		11:00
11:30							Hatha-Yoga 1+2 11:30	11:30
12:00	Pilates 12:00	Rückenfit 12:00			Soft-Fitness 12:00			12:00
12:30								12:30
13:00	Wellness Workout 13:00	Qi Gong 13:00			Pilates 13:00			13:00
13:30								13:30
14:00			Rücken-Spezial 14:00			ZUMBA® fitness 14:00		14:00
14:30							Modern-Dance 14:30	14:30
15:00	ZUMBA® fitness 15:00		Pilates 15:00			Zum-Dance for Kids ab 8 Jahre 15:00		15:00
15:30							Jazz-Dance 1+2 15:30	15:30
16:00	Rückenfit 16:00		Yoga für Kinder ab 6 Jahre 16:00	Hip Hop 10-16 Jahre 16:00	Power-Yoga 16:00	Rückbildungs-gymnastik 16:00		16:00
16:30							Stretching und Entspannung 16:30	16:30
17:00	Soft-Fitness 17:00	ZUMBA® fitness 17:00	Kundalini-Yoga 17:00	Hip Hop 17:00	Rückenfit 17:00	Beckenboden 17:00		17:00
17:30							Pilates 17:30	17:30
18:00	Pilates 18:00	Samba 18:00	ZUMBA® fitness 18:00	Ballett 1+2 18:00	Pilates 18:00	Hatha-Yoga 1+2 18:00		18:00
18:30							Salsa Merengue-Bachata 1 18:30	18:30
19:00	Stretching und Entspannung 19:00	Salsa-Dance 1+2 19:00	Pilates 19:00	Jazz-Dance 1+2 19:00	Hatha-Yoga 1+2 +Meditation 19:00	Stretching und Entspannung 19:00		19:00
19:30							Salsa Merengue-Bachata 2 19:30	19:30
20:00	Tango Argentino 1 20:00	Dance Aerobic 1 20:00	Hatha-Yoga 1+2 20:00	Standard-Latein 1 20:00	ZUMBA® fitness 20:00			20:00
20:30								20:30
21:00	Tango Argentino 2 21:00	Workout 1+2 21:00	Stretching und Entspannung 21:00	Standard-Latein 2 21:00	Musical Dance 21:00			21:00
21:30								21:30

KURSPLAN GYM 2

☺ = Angebot ist sehr gut besucht und relativ voll ☹ = im Angebot ist noch ausreichend Platz

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
10:00								10:00
10:30	Step-Aerobic 1 + 2 10:30	ZUMBA® fitness 10:30	Step-Workout 1+2 10:30	Kundalini-Yoga 1+2 10:30	Bodyfit 1+2 10:30	BBRP 1+2 10:30	Workout 1+2 10:30	10:30
11:00								11:00
11:30	Workout 1 + 2 11:30	BBRP 1+2 11:30	Aerobic 1 11:30	Step-Workout 1+2 11:30	BBRP 1+2 11:30	Bodyfit 1+2 11:30	BBRP 1+2 11:30	11:30
12:00								12:00
12:30			Bodyfit 1+2 12:30	BBRP 1+2 12:30		Step-Workout 1+2 12:30	Cardiofit 1+2 12:30	12:30
13:00								13:00
13:30		Workout 1+2 13:30	Workout 1+2 13:30	Yoga nach der Schwangerschaft 13:30	Cardiofit 1+2 13:30	Cardiofit 1+2 13:30	BBRP 1+2 13:30	13:30
14:00								14:00
14:30	Bodyfit 1 + 2 14:30	Bodyfit 1+2 14:30		Yogadancing 14:30	Workout 1+2 14:30		Basic / Special 80 Min. 14:30	14:30
15:00								15:00
15:30	BBRP 1 + 2 15:30	Step-Workout 1+2 15:30		Bodyfit 15:30	Bodyfit 1+2 15:30			15:30
16:00								16:00
16:30	Cardiofit 1+2 16:30	Body & Mind Fitness 16:30	BBRP 1+2 16:30	Fit Fight 16:30	BBRP 1+2 16:30	Cardiostep 1+2 16:30		16:30
17:00								17:00
17:30	Step-Aerobic 1+2 17:30	Bodyfit 1+2 17:30	Step-Aerobic 1 17:30	Functional Training 17:30	Fit Fight 1+2 17:30	Bodyfit 1+2 17:30		17:30
18:00							Workout 1+2 18:00	18:00
18:30	Workout 1 + 2 18:30	Functional Training 18:30	Cardiofit 1+2 18:30	BBRP 1+2 18:30	BBRP 1+2 18:30			18:30
19:00							Step-Aerobic 1+2 19:00	19:00
19:30	Dance 'N Strip 19:30	Cardiofit 1+2 19:30	BBRP 1+2 19:30	Workout 1+2 19:30	Workout 1+2 19:30			19:30
20:00								20:00
20:30	Oriental-Dance 20:30	BBRP 1+2 20:30		Bodyfit 1+2 20:30	Cardiofit 1+2 20:30			20:30
21:00								21:00
21:30								21:30

WIR SUCHEN STÄNDIG **TRAINER/INNEN!**

BEWERBUNGSINHALTE:

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

www.sportspass.de

sportspass



DER FILMER JAN-PHILIP LANGE

Jan-Philip Lange hatte schon Axel Prahl vor der Linse und verhandelte mit Hans-Wilhelm Geißendörfer über die „Lindenstraße“. Jetzt filmt er für sportspaß.

TEXT LAURA DOPP

**„DAS EIGENE DREH-
BUCH ZU VERWIRK-
LICHEN WÄRE EIN
TRAUM VON MIR!“**

Vom Konfirmationsgeld mit 14 kaufte er sich die erste Kamera und drehte eigene Kurzfilme: Spätestens seit diesem Moment ist Jan-Philip Lange der Leidenschaft des Filmens verfallen. Kein Wunder also, dass er sich nach dem Abitur für ein Studium an der renommierten Film- und Fernsehhochschule in Potsdam-Babelsberg entschloss. Erste prominente Unterstützung gab es bereits für seinen Diplom-Abschlussfilm: Axel Prahl spielte eine der Hauptrollen. „Axel traf ich dann lange Zeit später bei den Dreharbeiten für einen ‚Tatort‘ wieder, den ich für den WDR produziert habe – ein witziger Zufall“, erinnert sich Jan-Philip.

Nach dem Diplom als Film- und Fernsehwirtschaftler gründete der Hobby-Segler mit Kommilitonen seine eigene Firma Junifilm – benannt nach dem Gründungsmonat. „Mit Junifilm produzierten wir unter anderem drei Folgen für die ZDF-Serie ‚Achterbahn‘.“

Einen „richtig großen Laden kennen lernen“ konnte der gebürtige Hannoveraner dann in Hamburg. Hier war er bei Studio Hamburg als Producer für verschiedene Serien tätig, wie zum Beispiel „Die Anwälte“ oder die Comedy-Reihe „Sketchköpfe“. 2006 wechselte er zum WDR in Köln und war dort als Produktionsleiter angestellt; Neben Verhandlungen für



Der 39-jährige schreibt auch eigene Drehbücher.

die „Sendung mit der Maus“ trug Jan-Philipp wesentlich dazu bei, dass dem WDR die „Lindenstraße“ erhalten blieb. „Ich verhandelte mit dem Regisseur der Serie, Hans-Wilhelm Geißendörfer, über die Senderechte für ein Drei-Jahres-Paket. Das durfte nicht schief gehen – die Nation braucht ja schließlich ihre ‚Lindenstraße‘. Letztendlich hat dann aber alles geklappt“, erzählt der 39-Jährige rückblickend.

„Nichts geht mir“ hieß einer der Kinofilme, an dessen Produktionsleitung Jan-Philipp während seiner Zeit beim WDR ebenfalls beteiligt war. Für die Satire arbeitete er mit dem Schauspieler Jörg Pohl zusammen. Pohl zählt seit der Spielzeit 2009/2010 übrigens zum festen Ensemble des Thalia Theaters.

Das „Rennschwein Rudi Rüssel“ führte Jan-Philipp dann zurück nach Hamburg. Bei Vertragsverhandlungen für die Kinderserie traf er die Herstellungsleiterin von Relevant Film, die den Kontakt zu der Hamburger Produktionsfirma herstellte. Fünf spannende Jahre bei Relevant Film folgten, inklusive Highlights wie Teilnahmen an der Berlinale. Anfang 2013 packte den Stromberg-Fan dann aber die Motivation,

etwas ganz Neues zu machen: Seitdem ist er als Betriebsleiter für den Verkehrsbetrieb Hamburg-Holstein tätig. Doch jetzt fehlt ihm natürlich etwas im neuen Joballtag: „Die Besonderheit des Filmens!“

Da kam es ihm gerade recht, zum Ausgleich als Filmer bei den sportspaß-Partys zu arbeiten. „Das Filmen dort macht mir sehr viel Spaß, vor allem gestalte ich da etwas ganz eigenes – von der Aufnahme bis zum Kameraschnitt – das ist klasse!“

Viel Zeit für weitere Hobbys neben Arbeit und Filmen bleibt nicht, zumal Lange gerade erst ein Haus in Neu Wulmstorf gebaut hat. „Zum regelmäßigen Training bei sportspaß schaffe ich es leider noch nicht, aber ich gehe öfter schwimmen und segeln. Und meine Leidenschaft ist das Reisen – egal wohin.“ Zehnmal war der Filmer alleine schon in Amerika – Dubai und Kuala Lumpur waren seine letzten Reiseziele.

Zum Schluss verrät er uns noch eines seiner persönlichen Ziele: „Zu Hause liegt ein Drehbuch für einen Horror-Thriller. Das umzusetzen, das wäre mein Traum!“ Wir sind gespannt und drücken die Daumen!

JAN-PHILIP LANGE



Nach seinem Abitur 1994 in Hannover beginnt Jan-Philipp Lange 1997 sein Studi-

um an der Hochschule für Film und Fernsehen „Konrad Wolf“ in Potsdam-Babelsberg. Dieses schließt er 2004 mit dem Diplom ab. 2001 gründet er zusammen mit Kommilitonen die eigene Produktionsfirma Junifilm.

Ab 2003 ist Jan-Philipp zwei Jahre lang als Producer bei der Studio Hamburg Produktion GmbH tätig. Im Anschluss gründet er in Hannover seine zweite Firma Shamrock Media Ltd., bevor er ab 2006 als Produktionsleiter beim WDR fungiert. 2008 zieht er zurück nach Hamburg und arbeitet dort vier Jahre bei der Relevant Film GmbH. 2013 folgt ein Branchenwechsel: Seitdem ist Jan-Philipp Betriebsleiter bei den Verkehrsbetrieben Hamburg-Holstein. Seit Herbst 2011 filmt er für sportspaß.

Suchen
Mut-Laune-Lieder-MacherIn



Bieten
Teilzeit-Vollzeit-Allzeit-Jobs

WESTERMANN



PERSONALSERVICE
FÜR SOZIAL- & HEILBERUFE

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

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



Das Softshell-Winteroutfit "Virt" für Mountainbiker sieht nicht nur schick aus, es ist auch noch zu 100 Prozent wasserdicht und schützt an kalten Tagen vor dem eisigen Fahrtwind. Jacke und Hose kosten zusammen rund 290 Euro.



Fahrrad TRENDS

Fahrradfahren hält gesund, macht Spaß und schont unsere Umwelt. Die Industrie bringt auch in diesem Jahr viele neue Produkte auf den Markt, die das "Radeln" angenehmer machen sollen. Von E-Bikes bis hin zu zusammenfaltbaren Fahrrädern – sportspaß hat die neuen Trends einmal genauer unter die Lupe genommen.

TEXT OLIVER JENSEN

Deutschland ist zu einem Fahrradland geworden. Rund 29 Millionen Menschen sind regelmäßig mit dem Rad unterwegs, Tendenz steigend. Gründe dafür, das Auto stehen zu lassen und sich auf das Zweirad zu schwingen, gibt es genug. Verkehrsstaus, Parkplatzsuche, steigende Bezinkosten – mit all diesen Problemen müssen sich Fahrradfahrer nicht herum-schlagen. Stattdessen tun sie einiges für die Gesundheit. Wer ordentlich in die Pedale tritt, stärkt die Pumpfunktion des Herzens, baut unnötige Fettpölsterchen ab, kräftigt Muskeln sowie Lunge und schüttet Glücksgefühle aus.

Besonders in und um Hamburg kommen Fahrradfahrer voll auf ihre Kosten. Ob nun entlang der Elbe oder der Alster, durch die Lüneburger Heide oder durch das Alte Land – schöne Routen gibt es viele. Mit einem E-Bike, einem Liegerad oder einem Faltrad gestaltet sich der Ausflug sehr komfortabel. Besonders wenn man das passende Zubehör, zum Beispiel einen Fahrradhelm mit integrierter Sonnenbrille oder ein "intelligentes Fahrradlicht", dabei hat. Wer kein eigenes Fahrrad besitzt, greift auf das StadRAD Hamburg zurück. Rund 1.650 Fahrräder stehen an den Hamburger Stationen parat. Die erste halbe Stunde der Entleiherung ist sogar kostenlos. Auf den folgenden Seiten stellen wir die neuen Fahrrad-trends 2014 vor.



EIN LIEGERAD FÜR DAS GELÄNDE

Ab sofort geht es mit dem "Scorpion fs Enduro" liegend durch den Wald. Das Liegerad ist geländetauglich und voll gefedert, hat zudem 27 Gänge. Der verstellbare Schalen-sitz lässt sich auf die Körpergröße anpassen. Nach der Fahrt wird das Rad zusammengeklappt.

Preis: ca. 3.990 Euro. Infos: hvpelotechnik.com



E-BIKES

Wer keine Lust hat, sich allzu sehr abzustrapazieren, nutzt die Hilfe des Motors.



ROB CARGO

Das nur 24 Zoll kleine E-Bike für den Stadtverkehr ermöglicht mit dem Snap-it-System einen unkomplizierten Austausch von Körben oder Taschen.
Hersteller: hercules
Preis: ca. 2.799 Euro



DELITE HYBRID II

Ob nun für den Mountainbiker, den Tourenfahrer oder den Stadtrader – das Delite Hybrid gibt es in sechs unterschiedlichen Ausstattungen.
Hersteller: Riese & Müller
Preis: ab ca. 3.999 Euro



BOSTON E RACE

Es sieht echt cool aus und ist mit innovativer Technik wie dem neuen, drehmomentstarken Panasonic Nabenmotor und hydraulisch betätigten Scheibenbremsen ausgestattet.
Hersteller: Kettler
Preis: ca. 2.990 Euro

FAHRRAD-ZUBEHÖR AUF SPORTSPASS.DE GEWINNEN

Auf unserer Seite könnt Ihr Zubehör wie „unplattbare“ Marathon Plus Reifen, Akkubeleuchtung, Falwerkzeuge oder Pressluftpumpen gewinnen.



QR-LINK
Scanne diesen Code und nimm an den Gewinnspielen teil.



HYDRAULISCHE SCHEIBENBREMSE

Sie erobern nun auch die Rennräder, so zum Beispiel die neue Rennrad-Schaltgruppe Sram Red 22 HRD. Die Vorteile: Eine bessere Dosierung, Wetterungsunabhängigkeit und nahezu Verschleißfreiheit.

Preis: ab ca. 2.300 Euro.
Infos: sram.com



EIN RAD ZUM FALTEN

Wer Fahrräder für sperrig hält, kennt das HVV Faltrad noch nicht. Innerhalb weniger Sekunden lässt es sich zusammenlegen. Es braucht dann deutlich weniger Platz als ein normales Fahrrad und darf auch in den Stoßzeiten mit in die Bahn genommen werden. Mit der 8-Gang Schaltung, Schutzblechen, Gepäckträger und Lichtenlage ist das "Immer-dabei-Rad" ordentlich ausgestattet.

Preis: ca. 549 Euro. Infos: hvv.de



REGENHOSE

Die Shorts zur "Tiak" Regenkombination von Vaude ist nicht nur wasserdicht, sondern mit 148 Gramm auch noch federleicht.

Preis: ca. 85 Euro. Infos: vaude.com

FAHRRADHELM MIT SONNENBRILLE

Hat man den Abus "In-Vizz" auf, braucht man an die Sonnenbrille nicht mehr zu denken. Im Fahrradhelm ist ein getöntes Visier integriert. Dieses lässt sich während der Fahrt ausfahren und versenken. Außerdem bietet der Helm ein praktisches Verstellsystem und eine gute Belüftung.

Preis: ca. 129,95 Euro. Infos: abus.com



DAS INTELLIGENTE FAHRRADLICHT

Der "Luxos U" von Busch und Müller ist ein Fahrradlicht, das praktisch mitdenkt. Bei langsamer Fahrt wird das direkte Umfeld weiträumig ausgeleuchtet, bei einer höheren Geschwindigkeit leuchtet es in die Ferne. Während der Fahrt lässt sich die Flutlichtfunktion einschalten, so dass bis zu 90 Lux erreicht werden. Es ist eines der hellsten Fahrradlichter.

Preis: ca. 179 Euro.
Infos: bumm.de



DIE APP KENNT DEN WEG

Ob nun entlang der Alster oder durch die Lüneburger Heide – die App vom „Hamburger Abendblatt“ bietet zehn schöne Fahrradrouten in der Hamburger Umgebung. Die interaktive Kartenapplikation navigiert Euch von Ort zu Ort.

HAIBIKE XDURO NDURO PRO

Mit gut beherrschbaren 23 kg und dem neuen Bosch-Mittelmotor geht's leicht bergauf.

Preis: ca. 6.200 Euro.



UNPLATTBAR UND LANGLEBIG

Der Marathon Plus ist mit einem 5 mm starken Panne schutzgürtel ausgestattet. Dank der verbesserten Gummimischung und neuer Seitenwand rollt das neue Modell leichter und lebt länger.

Preis: ca. 36,90 Euro. Infos: schwalbe.de



NEU

FAHRRÄDER & LIFESTYLE

3 FRAGEN AN GUNNAR FEHLAU

(PRESSEDIENST FAHRAD GMBH)



Herr Fehlau, welche Entwicklung war die letzten Jahre in der Fahrradindustrie festzustellen?

Fahrräder sind für die meisten Menschen nicht mehr nur ein Fortbewegungsmittel. Sie sind zu einem Lifestyle-Produkt geworden. Deshalb gibt es viele Produkte, die nicht nur funktional, sondern auch richtig schick sind. In der Industrie hat ein Umdenken stattgefunden. Speziell die Fahrradmode ist deutlich attraktiver als früher.

Was ist der aktuelle Trend in der Fahrradbranche?

Das große Thema sind E-Bikes. Alleine 2012 sind rund 400.000 verkauft worden. Gut und gerne eine Million solcher Räder sind auf unseren Straßen unterwegs. Bei den E-Autos dürften es kaum mehr als 50.000 sein. Die führende E-Mobilität ist somit das E-Bike.

Wie funktionieren diese Fahrräder?

Bei den E-Bikes gibt es das Pedelec-Prinzip. Nur wenn ich in die Pedale trete, macht auch der Motor etwas. Und genau das sorgt für ein Gefühl, als hätte man Rückenwind. Mit einem E-Bike muss sich niemand mehr quälen, um den Berg hochzukommen. Jeder kann Spaß am Fahrradfahren haben. Das gleicht auch die Leistungsunterschiede aus. Ein ungeübter Sportler kann gemeinsam mit seinen sportlichen Freunden eine Radtour unternehmen, ohne dass jemand zurückbleibt.

SCHWEDISCH,
GÜNSTIG
UND SCHON
ZUSAMMENGEBAUT.

Volvo XC60
39,- pro Tag
bei 7 Tagen und
insg. 1.500km frei



STARCAR
Autovermietung

0180/55 44 555

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

Abnehmen? **ABER RICHTIG!**

Abnehmen geht fast ganz von selbst. Bringt einfach mehr Bewegung in Euren Alltag anstatt auf Bequemlichkeit zu achten. Und geht ruhig mal wieder in die Disko zum Tanzen – das macht schlanker als gedacht.



TEXT KARSTEN-D. HINZMANN

Abnehmen ist einfach – einfach mehr bewegen! Dabei geistern so viele „ultimative Abnehm-Tipps“ durch die Welt: Die „Brigitte“ verspricht die „Bikini-Figur in Nullkommanichts“, während Euch bestimmt mindestens einer Eurer Freunde den totalen Kalorienverzicht nach 18 Uhr anrät. Aber was wisst Ihr überhaupt über Euren eigenen Körper und was der so alles braucht? Der Weg zu schlanken Hüften ist immer Euer eigener. Was für andere gilt, muss nicht unbedingt auch bei Euch zum Erfolg führen. Sicher ist nur: Kilos verschwinden nicht von allein und nicht nur durch Hungern.

Überhaupt: Warum wollt Ihr abnehmen? Seht Ihr runder aus als Unterwäsche-Modells in der Werbung, geht Euch beim Treppensteigen die Puste aus oder zwickt die Hose, die vor einem Jahr noch gepasst hat? Wenn Ihr Euch zum Abnehmen zwingt, habt Ihr schon vom Start weg verloren. Kleidergröße 36 ist für eine Frau noch lange kein Maßstab. Wenn aber die ganze Garderobe zu kniefen anfängt, könnte Euer Leben aus den Fugen geraten sein. Trotzdem: Bloß nicht panisch werden.

Richtig abnehmen beginnt damit, Eure individuellen Lebensgewohnheiten zu hinterfragen. Kalorienreiche Ernährung lagert sich als Fettzellen am Körper ab. Bewegung schafft dagegen Muskelzellen, die die Fettzellen aufzehren. Den größten Erfolg erzielt Ihr also mit einer Mischung aus kalorienarmer Ernährung und einem bewegungsreicheren Alltag. Allein nur auf die Lieblingspizza zu verzichten, bringt eben so wenig wie nur kurzzeitig viel Sport. Geizen dürft Ihr allerdings nicht mit Flüssigkeit: Rund zwei Liter Wasser braucht Euer Körper pro Tag.

Ein wenig mehr Bewegung geht immer. Der Mensch ist ohnehin nicht zum Sitzen geboren. Viele Wege in der Groß- und Kleinstadt lassen sich auch mal zu Fuß erledigen. Wo ein Fahrstuhl ist, findet Ihr bestimmt auch eine Treppe in der Nähe. Auch Spaziergänge ent-

schleunigen Euer Leben ungemein und bieten Sauerstoff ohne Ende. Ein regelmäßiger Feierabend-Spaziergang wird sich auf Eurer Waage ablesen lassen!

Wie viel Sport Ihr braucht, hängt aber auch von Eurem Gewicht ab. Wenn Euch übermäßige Kilos den Alltag erschweren, werdet Ihr die ohne ausdauernden Sport nicht los. Nicht gleich wie für einen Marathon trainieren, sondern langsam, aber dafür häufiger: Gern zwei bis drei Mal pro Woche schwimmen und das immer eine halbe bis eine ganze Stunde am Stück. Oder fahrt Fahrrad. Oder geht Walken oder in die Disko zum Tanzen. Macht, was Euch gefällt – hauptsächlich Ihr seid glücklich damit. Dann nämlich bleibt Ihr länger dabei. Mit einem Mal Sport in der Woche beruhigt Ihr Euer Gewissen, mit zwei bis drei Mal schafft Ihr Kalorien weg. Euer Körper reagiert nämlich auf eine lang anhaltende Belastung, die ihn mehr fordert als üblich, aber ihn nicht auspumpt. Dann verbrennt er seine Reserven an Kohlenhydraten, die er sonst an Eurer Hüfte deponiert.

Richtig Abnehmen funktioniert am besten mit jedem Schritt, den Ihr extra gehen wollt!

„RICHTIG ABNEHMEN HEISST, DASS IHR BEWEGUNG IN EUREN ALLTAG EINBEZIEHT. JEDER SCHRITT EXTRA ZÄHLT.“



JOGGEN IST NICHT FÜR ALLE RICHTIG !

Mit jedem Schritt knallt das Mehrfache Eures Körpergewichts auf Knie- und Fußgelenke. Diese Belastung lässt die Knorpelschicht zwischen den Knochen leiden. Irgendwann reibt Knochen auf Knochen. Nur mit der richtigen Lauftechnik und optimalen Schuhen ist Joggen sinnvoll.

DIE SPORTARTEN FÜR EUER IDEALGEWICHT

Abnehmen werdet Ihr am meisten, wenn Ihr es sportlich gemächlich angehen lasst. Geht dafür am besten so oft wie möglich ins Wasser, in Workout-Kurse oder auch in die Disko!

IMMER UND ÜBERALL: RADELN

Radeln ist perfekt zum Abnehmen, denn es ist fast immer und überall möglich – vielleicht sogar täglich ins Büro! Das Schöne am Radeln ist, dass der Tritt in die Pedale die Gelenke schont und Ihr Eurem Körper eine gleichmäßige Belastung bei frischer Luft abverlangt. Fahrt längere Zeit in dem Tempo, in dem Ihr nicht aus der Puste kommt, dann verbrennt Euer Körper Kohlenhydrate und die Hüften schmelzen automatisch. Täglich zu radeln wäre ideal, also überlegt, ob Ihr in der Stadt nicht möglichst regelmäßig den Arbeitsweg per Rad bewältigen könnt. Ansonsten zwei- bis dreimal pro Woche eine Stunde radeln. Ein normales (Touren)-Fahrrad genügt für's Abnehmen allemal, Ihr müsst nicht in ein teures Sportgerät investieren.

JEDE BAHN ZÄHLT: SCHWIMMEN

Weder modern noch schick, dafür enorm erfolgreich. Zählt mal die Kacheln in Eurem Frei- oder Hallenbad: Schwimmen macht schlank(er). Je größer Euer Gewichtsproblem, desto größer Eure Erfolge. Für eine schmalere Silhouette schwimmt Ihr am besten eine halbe bis eine dreiviertel Stunde am Stück – und das möglichst dreimal wöchentlich. Aber nicht auf Tempo schwimmen, sondern lieber langsam und lang andauernd. Wahrscheinlich werdet Ihr hinterher k.o. sein, aber Euer Körper wird es Euch danken, weil er sehr gleichmäßig belastet wird. Sucht Euch aber Bäder, die auch mindestens eine 25-Meter-Bahn haben. Viele Spaßbäder taugen prinzipiell nur zum Planschen. Wenn es Eurem Bio-Rhythmus

entspricht, könnt Ihr auch die günstigen Frühschwimmer-Tarife nutzen.

PASST ZU JEDEM ALTER: ZUMBA

Zumba ist schwer angesagt – zu Recht. Die Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen hält den Körper dauerhaft unter Dampf. Die stetige Belastung verbrennt Kohlenhydrate und führt zu Fettabbau. Zumba bietet spezielle Choreographien für Anfänger genau so wie für Sportskannonen oder für Menschen, die nach einer Operation wieder auf die Beine kommen müssen. Und ebenso für ältere Menschen, die einen Sport ohne Leistungsdruck suchen. Mit Zumba liegt einfach jeder richtig – auch Sportmuffel.

SAMSTAGABEND ABNEHMEN: TANZEN

Vom Tanzen profitiert Dein gesamter Körper. Und Du merkst nicht mal, wie die Kalorien schmelzen. Ideal ist auch der Diskobesuch, denn hier kannst Du Deinen Körper gleichmäßig und oft stundenlang fordern. Ein Jogger leistet nicht mehr für seine Gesundheit als ein Freizeit-Tänzer. Der große Vorteil des Tanzens ist, dass Du ohne nachzudenken Deinen kompletten Bewegungsapparat und die gesamte Muskulatur gleichmäßig ansprichst. Und die Anstrengung fällt Dir nicht mal auf.

SCHRITTWEISE ABNEHMEN: WALKING + NORDIC WALKING

Nordic Walking ist der Renner, vor allem im fortgeschrittenen Alter. Und besonders für Couch-Potatoes, die aktiv werden müssen. Die Stöcke halten auch die Arme in Bewegung, das beschäftigt mehr Muskeln und verbraucht mehr Kohlenhydrate als beim reinen Walken. Im mäßigen, aber gleichmäßigen Tempo verbrennt Dein Körper Kohlenhydrate sehr effektiv. Schneller kommst Du mit Walking voran, also ohne Stöcke. Bringt weniger für's Abnehmen, stärkt aber dafür das Herz.



NORDIC WALKING
Ideal zum Abnehmen

3 FRAGEN AN KATRIN KLEINESPER

Wenn ich abnehmen will – was darf ich überhaupt noch essen?

Alles. Wenn Du verteufelst, was Dir bisher geschmeckt hat, hast Du verloren. Dann geißelst Du Dich so lange, bis Du das nicht mehr aushältst und einer Heißhunger-Attacke verfallst. 20 Currywürste sind letztendlich genau so unsinnig wie 20 Äpfel. Dein Gewicht reduzierst Du in kleinen Schritten. Der Mix macht's. Wenn Du mittags die Tiefkühl-Pizza haben musst, genießt Du abends eben einen Salat. Dein Kopf ist die Schaltzentrale, da mischen sich Gewohnheiten, Vorlieben und Lebensumstände. Gut ist, wenn Du Deinen Körper kennst, damit Du weißt, was er braucht. Dann gehorcht er. Belohn ihn mit Nährstoffen – eine selbst gemachte Pizza mit Vollkornteig zum Beispiel. Auf Verbote reagiert auch Dein Körper muksch.

Was muss ich mindestens an Zeit investieren, um »abzuspecken«?

Ein halbes bis ein Kilo pro Woche ist ohne Jo-Jo-Effekt möglich. Wenn Du Dich durchschnittlich bewegst, ist eine Tiefkühl-Pizza an einem Arbeitstag wohl komplett aufgezehrt. Aber Deinen Hüftspeck verbrennen nur Muskelzellen. Intensives Training lässt Deine Muskelzellen sprießen und die erhöhen den Energieverbrauch. Normale Bewegung macht Dich also nicht schlanker. Dafür solltest Du Deinen Körper schon alle zwei bis drei Tage länger dauernd belasten. Danach isst Du vielleicht mehr, aber Dein Körper braucht dann ja auch Brennstoff für die neue Muskulatur und setzt den in Leistung um. „Abspecken“ kostet Dich Zeit, aber vor allem auch die Zeit, sich mit Lebensmitteln gründlich zu beschäftigen und vor allem: in Ruhe zu essen. „Ernährung to go“ ist nicht gesund.

Was muss ich meiden oder zumindest reduzieren?

Reduzier auf jeden Fall Deine Bequemlichkeit. Der gekaufte Fruchtojoghurt führt beim Abnehmen zu nichts. Besser und leckerer ist der Naturjoghurt, in den Du selbst Obst hineinschnippelst. Auch Kohlenhydrate schlagen dem einen stärker auf die Hüften als dem anderen. Meide deshalb standardisierte Diäten und reduziere nährstoffarme Lebensmittel. Vollkornmehl bietet mehr Nährstoffe als Weißmehl, das gilt für Pizzaböden genau so wie für Kuchenteig. Meiden oder Reduzieren klingt aber brutal. Lerne eher, Dein Essen mehr wertzuschätzen. Wenn Deine Bilanz aus Essen und Bewegungen stimmt, dann verlierst Du fast automatisch Gewicht.



KATRIN KLEINESPER

Die zertifizierte Diplom-Oecotrophologin hat Ernährungs- und Haushaltswissenschaften studiert und arbeitet selbstständig als Personal Food Coach in Hamburg. Seit 17 Jahren betreut sie Sportler, Geschäftsleute, Abnehmwillige und Fitness-Fans.

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
Lämmersieih 49 | 22305 Hamburg
Telefon 040 69201-0



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



ZUCKER FIESER VERFÜHRER

Zucker ist die Chemie der Lust, macht aber moppelig und krank und steckt meist dort, wo Ihr ihn gar nicht haben wollt. Das Ziel ist, möglichst wenig Zucker essen oder diesen durch bessere Stoffe ersetzen.

TEXT **KARSTEN-D. HINZMANN**

Hüftgold ist weiß und schreibt sich mit Z. Zucker ist ein fieser Verführer, den die Industrie heimlich und reichlich in Lebensmitteln versteckt. Zucker macht, genau so wie Fett, Lebensmittel lecker und die Herstellung günstig. Mit Geschmacksstoffen ersetzt er teure Früchte im Joghurt, ohne dass Ihr das schmeckt. Zudem startet Zucker im Gehirn eine chemische Reaktion, die ein Glücksgefühl auslöst.

HÜFTGOLD IST SOGAR IM MÜSLI

Rund 70 Stoffe in Lebensmitteln sind nichts anderes als Zucker und damit Kohlenhydrate, also Dickmacher. Wenn auf der Packung

„ohne Zucker“ steht, steckt vielleicht kein weißer Industriezucker darin, aber häufig Zucker in anderer Form. Im Müsli lauert Zucker in Trockenfrüchten oder im Honig und verschleiert den wahren Zucker- und damit den Kaloriengehalt. Zucker, den Ever Körper nicht verbrennt, wandelt er in Fett und deponiert das nicht nur an den Hüften. Das Übergewicht führt zu Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck oder Diabetes.

Zucker zu vermeiden ist schwierig. In nährstoffreichen Vollkorn-Brotten, die zum Teil mit dem Zusatz „Fitness“ verkauft werden, sorgt zum Beispiel Sirup für die dunkle Farbe. Und Sirup aus Zuckerrüben oder Ahorn ist nichts anderes als Zucker und insofern kalorienreich. Sprecht ruhig mal mit Eurem Bäcker, um ein Brot zu finden, das keinen Zucker enthält. Kalorienärmer süßt beispielsweise



Versteckter Zucker

Wo „Ohne Zucker“ draufsteht, können trotzdem viele Süßmacher drin sein, deren Namen verschleiern, dass sie auch aus Zucker bestehen. Wo „Sirup“ draufsteht oder die Zutaten mit -ose oder -dextrin enden, versteckt sich immer Zucker dahinter. Diese Stoffe machen genauso dick wie normaler Industriezucker. Besonders fies sind auch das „Süßmolkepulver“, das extrem viel Milchzucker enthält oder der „konzentrierte Fruchtsaft“ mit einem hohen Zuckeranteil. Eine grobe Orientierung, wie viel des jeweiligen Inhaltsstoffs in einem Produkt enthalten ist, liefert die Angabe, an welcher Stelle der Zutatenliste die Inhaltsstoffe genannt werden. Je früher, desto mehr ist von ihm enthalten.

- **Saccharose** – Rohr – oder Rübenzucker
- **Fructose** – Fruchtzucker
- **Glucose** – Traubenzucker
- **Glucosesirup** – Traubenzucker mit Wasser versetzt
- **Maltose oder Malzextrakt** – Malzzucker
- **Dextrose** – Traubenzucker
- **Invertzucker** – Frucht- und Traubenzucker
- **Lactose** – Milchzucker

der Dicksaft, der aus der in Mittelamerika wachsenden Agave gewonnen wird.

50 bis maximal 60 Gramm Zucker pro Tag sind unproblematisch, weil die verbrannt werden anstatt anzusetzen. Ein Liter industrieller Eistee liefert schon 20-30 Gramm. Zucker steckt übrigens in den meisten Getränken mit Geschmack Ihr solltet Euch klar machen, wie viel Süße Ihr am Tag braucht, denn zuckerfreie oder zuckerreduzierte Ernährung ist möglich, aber ziemlich aufwändig.

Generell könnt Ihr viele Produkte besser selbst machen, als sie zu kaufen. Damit investiert Ihr Zeit, spart aber neben Kalorien letztlich auch richtig Geld: 500 Gramm selbstgemachter Bananenjoghurt kosten Euch vielleicht 55 Cent, aber dann stecken auch wirklich Nährstoffe drin und der natürliche Fruchtzuckergehalt der Banane süßt schon ausreichend.

TEURE ALTERNATIVE: XYLIT

Wenn Euch das zu viel Mühe bereitet, sind „Zucker-Ersatzstoffe“ auch eine Lösung. Süß-

stoffe sind industriell hergestellte Stoffe, die als süß wahrgenommen werden und nur wenige Kalorien enthalten. Zucker-Austauschstoffe sind süß schmeckende Kohlenhydrate mit einem relativ hohem Kaloriengehalt

Viele Marken-Produkte sind bereits alternativ gesüßt. Der bekannteste Ersatz ist das nahezu kalorienfreie Stevia. Aber lasst Euch nicht täuschen: Wo Stevia draufsteht, ist oft noch Zucker drin. Stevia bleibt meistens nur ein Zusatz und verteuert das Produkt. Ein neuer Trend ist „Birkenzucker“, auch Xylit genannt. Das verkaufen ausschließlich Apotheken oder Versandhändler. Damit bekommt Ihr ein relativ teures, nur halb so viel Kalorien wie Zucker enthaltendes Ersatzprodukt, das auch noch gut zu Euren Zähnen ist.

„ZUCKER STECKT IN FAST JEDEM LEBENS-MITTEL. VERMEIDEN IST AUFWÄNDIG, ABER MÖGLICH.“

DR. MED KURT MOSETTER



leitet das Zentrum für interdisziplinäre Therapien in Konstanz, Köln, Herrenberg

und Gutach und betreut die US-Nationalmannschaft unter Jürgen Klinsmann.

Warum sollte ich als Konsument Zucker vermeiden?

Zu viel Zucker, auch in Form von Stärke in Brot und Nudeln sowie in Süßgetränken, führt über erhöhte Insulinausschüttungen zu Entzündungen und wirkt toxisch auf Leber, Blutgefäße und das Gehirn. Zucker am Abend stört den inneren Rhythmus und verursacht Schlafstörungen. Zu hohe Blutzuckerspiegel verursachen hohen Blutdruck, hohe Fettwerte, Gicht, Muskelschmerzen – und führen nach einer gewissen Zeit zu Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer sowie für Krebs wird durch Zuckerüberfrachtungen stark erhöht. Daher gilt: Weniger ist mehr!



**Zucker löst
Glücksgefühle aus**

DER SPORTSPAß EINKAUFSRATGEBER

Zuckerfreie Ernährung ist aufwändig, denn Zucker steckt in fast jedem Alltags-Produkt. Um nicht beschummelt zu werden, solltet Ihr aufmerksam einkaufen und die Liste der Inhaltsstoffe studieren.

MÜSLI – SELBST MIXEN

In dem einen Fertig-Müsli steckt mehr, im anderen weniger Zucker, aber zu viel davon in den meisten. Allein die Trockenfrüchte sind ziemlich zuckerhaltig. Selbst gemixt schmeckt allemal besser und so bestimmt Ihr selbst, was hineinkommt. Als Basis nehmt Ihr Haferflocken, Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Reisflocken – je nach Vorliebe. Die gewünschte Süße erreicht Ihr meist schon mit hineingeschnibbelten frischen Äpfeln oder Bananen – der natürliche Fruchtzucker süßt schon ausreichend. Weintrauben beispielsweise enthalten nur ein Viertel der Kalorien von Rosinen. Gern auch ein Schuss Orangensaft zum Abschmecken, der süßt ebenfalls unbedenklicher als weißer Zucker.

TRINKEN – LIEBER WASSER

Cola ist fast schon verflüssigter Zucker, das ist bekannt – Limonade genau so. Aber der beliebte Eistee enthält ebenfalls übermäßig viel Zucker und taugt nicht für Figurbewusste. Der intensive Geschmack basiert zu einem Großteil auf Zucker. Ein Liter Eistee deckt bereits ein Drittel bis die Hälfte der Menge an Zucker, die für einen Erwachsenen täglich empfohlen wird. Kalorienarmen Eistee könnt Ihr besser selbst machen.

Noch mehr Zucker als in der Cola steckt in vielen Fruchtsäften. Fruchtsaftgetränke sind zwar mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte, denen aber viel weißer Zucker beigemischt wird. Besser löscht Ihr Euren Durst mit Saftschorlen, also verdünnten Fruchtsäften ohne Zuckerzusatz und am besten und ganz ohne Kalorien mit Wasser. Smoothies sind „flüssiges Obst“ und zum Durstlöschen gar nicht geeignet. Sie verbinden den Trinkgenuss mit den zusätzlichen Stoffen im Obst, die der Saft nicht mehr enthält, stecken aber auch voller Fruchtzucker. Dieser Fruchtzucker, der – chemisch hergestellt – in großen Mengen auch als Fructosesirup den Lebensmitteln zugesetzt wird, führt bei immer mehr Menschen zu heftigen Problemen im Verdauungstrakt bis hin zu Symptomen, die dem Reizdarm ähneln. Zu hoher Fruchtzuckerkonsum soll die Blutfettwerte ungünstig verändern und zu vermehrter Harnsäurebildung führen. Auch der Anteil des schädlichen Cholesterins im Blut soll deswegen ansteigen.

NASCHEN – AUCH OHNE ZUCKER

In zuckerreduzierter Schokolade, Bonbons und anderen Süßigkeiten wird der weiße Zucker mit Stevia oder anderen Süßstoffen versetzt. Das „klassische“ Kaugummi oder der Atem-Erfrischer besteht normalerweise bis zu zwei Dritteln aus reinem Zucker, der in manchen Marken ebenfalls durch Süßstoffe ersetzt wird. Süßstoffe stehen im Verdacht, Krebs, Multiple Sklerose oder Alzheimer auslösen zu können. Um gesundheitliche Risiken zu begrenzen, gibt es empfohlene Höchstmengen

für die Tageszufuhr, die besonders mit Getränken, die Süßstoffe enthalten, schnell erreicht werden. Problematisch sind viele Süßigkeiten für Kinder, die wegen ihres hohen Milchanteils als „gesund“ beworben werden, aber viel Zucker enthalten. Auch solltet Ihr Euch Fruchtgummi-Produkte (für Kinder) genauer anschauen – oft steckt weniger Frucht darin als beworben, dafür aber 60 Prozent Zucker. „Schokoholics“ sollten Schokolade mit einem hohen Kakaanteil bevorzugen und auf weiße Schokolade verzichten – die besteht nur aus Fett, Milchpulver und Zucker. Obst ist generell die gesündeste Nascherei für Kinder, wie auch für Erwachsene.

BROTAUFSTRICH – NICHT OHNE

Auch in Wurst und Käse steckt Zucker. In Käse allerdings Milchsüßer und normalerweise kein zugesetzter. Der zugesetzte, weiße Zucker taucht häufig in der Wurst auf, aber meistens in geringen Mengen. Wenn Ihr daran interessiert seid, fragt mal bei Eurem Metzger um die Ecke oder im Supermarkt mit Frische-Theke.

STEVIA – DIE ALTERNATIVE?

Stevia gilt als Verkaufsschlager unter den Zuckerersatzstoffen. Der chemisch hergestellte Extrakt der subtropischen

Pflanze enthält wenig Kalorien, kann wegen seines lakritzigen Eigengeschmacks aber nur in Verbindung mit (viel) Zucker eingesetzt werden. Stevia taucht mittlerweile in Trend-Colas ebenso auf wie in Marmeladen. Wo Stevia drin steckt, verrät Euch die Liste der Inhaltsstoffe auf der Verpackung. Meist sind diese Produkte auch schon werbewirksam mit „Stevia“ oder „Wellness“ gekennzeichnet und kosten auch deutlich mehr.

XYLIT – TEUER ABER GUT

Xylit, der Zuckeraustauschstoff aus Maiskolbenresten oder Birkenholz, kostet aufgrund der schwierigen Herstellung noch rund das Zehnfache des weißen Industriezuckers. Xylit reduziert die Säure bildenden Bakterien im Mundraum und kann dadurch Karies verhindern. Wer nicht an Xylit gewöhnt ist, sollte aber wegen der eventuell abführenden Wirkung nicht mehr als 40 Gramm pro Tag zu sich nehmen. In der Verarbeitung zeigt Xylit ähnliche Eigenschaften wie weißer Haushaltszucker, enthält aber nur halb so viel Kalorien.

„ZU VIEL FRUCHTZUCKER SCHADET UNSEREM KÖRPER.“



ERSTE ETAPPE ERDKORN!



ERDKORN BIO-SUPERMARKT
3 X IN HAMBURG
EPPENDORF, ISERBROOK, VOLKSDORF
WWW.ERDKORN.DE
FACEBOOK.COM / ERDKORN



Gratis!
Wert € 3,99

Bio aus meiner Region

Gutschein

Bei Abgabe dieses Gutscheins in einem Hamburger **Erdkorn Bio-Supermarkt** schenken wir Dir bei einem Einkauf ab 10 € eine Packung **Läufer Müsli Start** oder **Läufer Müsli Ziel** vom **Baukhof**.
Pro Mitglied ist nur ein Gutschein einlösbar.
Gültig bis zum 30.04.2014

INTERVIEW

STEVEN GÄTJEN

Steven Gätjen (41) kennt seit „Schlag den Raab“ fast jeder. Doch bis dahin war es ein langer Weg. Uns erzählt er von seiner Karriere, seiner Liebe zur Stadt Hamburg und einem ziemlich schlagkräftigen Hobby.

TEXT ANNA BRÜNING



„MEIN TRAUM WAR ES EIGENTLICH, MEDIZIN IN DEN USA ZU STUDIEREN.“

Abgehoben, eitel, oberflächlich? Von wegen! Steven Gätjen bedient kein einziges Fernsehstar-Klischee. Er ist zuvorkommend, witzig, nahm sich viel Zeit für uns und wirkte noch sympathischer als im Fernsehen. Dieser Strahlemann liebt seinen Beruf – und steht mit beiden Beinen fest im Leben.

Steven, Dein Terminplan ist ziemlich voll: Du moderierst die Shows von Stefan Raab, „Fashion Hero“, mehrere Kinoseudungen, Galas, Shows, arbeitest als Synchronsprecher, hast eine eigene Produktionsfirma, einen Club in New York und bist Familienvater. Wie funktioniert das?

Im Moment kann ich das alles noch

schaffen. Es gibt Phasen, in denen nicht so viel los ist und Phasen, in denen sehr viel passiert und in denen ich aufpassen muss, dass ich mein Privatleben nicht vernachlässige und bei allen Projekten fokussiert bleibe. Das funktioniert aber sehr gut, da ich mit viel Leidenschaft dabei bin und mit allen Sachen, die ich mache, total happy bin. Im März stehen wieder die Oscars an, dort bin ich am Roten Teppich dabei, das wird fantastisch. Ich genieße die Zeit!

Mit 14 hast Du Dein erstes Interview mit Herbert Grönemeyer geführt – wusstest Du schon immer, wohin es beruflich gehen soll?

Nein, überhaupt nicht! Mit 14 habe ich ein Praktikum bei der „Tempo“ gemacht, einem coolen Magazin, das es heute leider nicht mehr gibt. Dort durfte ich auch mit Herbert Gröne-



meyer telefonieren, der vermutlich gar nicht wusste, wie alt ich war (lacht). Es war eine tolle Zeit dort, doch mein Traum war es eigentlich, in die USA zu gehen, um dort Medizin zu studieren. Nach meinem Zivildienst habe ich ein Praktikum bei einem Hamburger Radiosender gemacht und bin dort hängen geblieben. Darüber bin ich im Nachhinein sehr glücklich. Mein Bruder ist Arzt und macht das sehr gut, das hätte ich wahrscheinlich nicht so geschafft.

Und Deine Fernseh-Karriere begann dann bei MTV...

Ja, durch einen Zufall. Ich hatte zusammen mit meinem Bruder ein Bewerbungsvideo gedreht, total laienhaft. Dann kam ein Anruf von MTV: Es sei ja schön, dass ich mich beworben habe, aber sie hätten nicht verstanden, wieso ich ein MacGyver-Video einschicke.

Ich konnte dann aber doch noch zum Casting, bei dem ich mich in einer Minute präsentieren sollte – das war das wohl Schlechteste, was ich je abgeliefert habe (lacht). Danach sagte der Caster zu mir: „Steven, Du bist echt ein feiner Kerl. Aber vor der Kamera – das kannst Du vergessen. Das wird definitiv nie was.“

Wie hat es dann doch geklappt?

Vier Wochen später bekam ich einen Anruf mit der Anfrage, ob ich bei MTV in London als Redakteur anfangen wolle. Hinter der Kamera. Ich habe spontan zugesagt. Ich dachte, ich gehe für drei Monate nach London – und ich blieb drei Jahre. Eines kam zum anderen, ich landete dann doch vor der Kamera. Und es war eine geile Zeit. Danach folgten ein Jahr in Los Angeles und die Zeit bei ProSieben.



STATIONEN

1994-1996

Volontariat bei OK Radio
in Hamburg

1996-1999

Moderator und Redakteur bei
MTV London

1999-2001

Moderator und Redakteur bei
ProSieben, u.a. „taff“ und „Fort
Boyard“, später Moderator
für diverse weitere ProSieben
Sendungen

2002-2003

freier Moderator und Redakteur
in Los Angeles

seit 2000

Oscar-Live-Reporter am
Roten Teppich in Hollywood
(ProSieben)

seit 2011

Moderator und Produzent von
„Steven liebt Kino“

seit 2011

Moderator diverser Raab-Shows
(unter anderem „Schlag den
Raab“, „Wok-WM“, „TV-
Total-Turmspringen“)

**Du wurdest für Formate wie
„Sommermädchen“ oder „Gülcans
Traumhochzeit“ scharf kritisiert.**

Wie ging es Dir dabei?

Ich stehe hinter allem, was ich gemacht habe. Natürlich war das kein Fernsehen auf höchstem Niveau. Aber auch das muss es geben, das ist mir nicht peinlich. „Sommermädchen“ haben Charlotte Engelhardt und ich zudem mit viel Disanz und Ironie moderiert – das hat echt Spaß gemacht!

**Wie hältst Du Dich bei all den
Events, Shows, Formaten und
Projekten fit?**

Wenn ich die Zeit für Sport finde, power ich mich gerne richtig aus. Ich schwimme, wenn ich kann, und ich boxe. Durch einen Dreh habe ich den Trainer von der Profiboxerin und Tochter von Muhammad Ali, Laila Ali, kennen gelernt und in L.A. dann sechs Wochen lang jeden Tag zwei Stunden mit ihrem Trainer Boxen trainiert. Ich glaube, ich war noch nie so fit in meinem Leben! Und das versuche ich mir zu bewahren, so oft es eben geht. Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer – Boxen bietet alles. Und der Trainer treibt mich über die Grenzen hinaus. Ich brauche immer jemanden, der mich antreibt, damit ich eben doch noch die vier Liege-

**IM GESPRÄCH
Steven Gäjfen im
Café Leonar im
Grindelviertel**

stütze mehr schaffe, die ich allein nicht mehr gemacht hätte. Bei Boxen schwitze ich, bis ich nicht mehr weiß wo hinten und vorne ist. Das ist Abschalten pur. Leider fehlt mir momentan oft die Zeit.

Obwohl Du viel unterwegs bist und oft in Köln oder München drehst, lebst Du in Hamburg. Wieso?

Das hat einen ganz einfachen Grund: Ich liebe diese Stadt! Hier wird einfach alles geboten: Du hast Wasser, es ist grün, es ist schön, es ist interessant, es ist kulturell, es hat Ecken und Kanten. Auf der einen Seite der Kiez, auf der anderen Seite Harvestehude. Zudem leben meine Eltern, Geschwister und alte Freunde hier. In dem Metier, in dem ich arbeite, ist die Gefahr groß, dass man sich selbst verliert. Ich habe hier meine Familie und Freunde, die ich zum Teil seit dem Kindergarten kenne – das bedeutet mir alles.

Wo bist Du sonst noch gern in Hamburg?

Ich bin eher der Elbe- als der Alster-Typ, obwohl ich die Alster auch mag, aber die Elbe hat ein ganz besonderes Gefühl von Freiheit. Ich liebe das Falkensteiner Ufer, dort habe ich viel Zeit in meiner Kindheit verbracht. Dann den Römischen Garten, ein echter Geheimtipp rund um den Bismarckstein in Blankenese. Dort gibt es ein kleines Amphitheater, das wirklich sehr schön ist. Auch die HafenCity gefällt mir, ich gehe dort gern spazieren. Ich bin einfach sehr gern draußen, genieße die Weite und das Welt-Flair Hamburgs.

Wie oft bist Du überhaupt hier?

Es gibt Zeiten, in denen bin ich nur unterwegs. Als wir „Fashion Hero“ gedreht haben, bin ich 14 Mal in einer Woche geflogen! Es gibt aber auch Wochen, in denen ich sehr viel hier sein kann. Ich habe nicht den Traum, ständig in anderen Hotels und Städten zu schlafen. Das ist nicht so toll, wie es klingt. Ich starte lieber früh, um dann nachts in meinem eigenen Bett zu schlafen.

„ICH HABE HIER MEINE FAMILIE UND FREUNDE – DAS BE- DEUTET MIR ALLES“

**Du bist gebürtiger Amerikaner.
Was hast Du von dem amerikani-
schen „way of life“ mitgenommen?**

Ich glaube, der Amerikaner hat eine sehr offene, lockere Einstellung zum Leben. Er hat keine Vorurteile, lässt die Dinge passieren, auf sich zukommen und gibt den Menschen eine Chance. Das finde ich sehr wichtig. Bei mir ist das Glas halbvoll und nicht halbleer. Dazu trage ich die deutschen Tugenden in mir: Zielstrebigkeit, harte Arbeit und fundierte Beziehungen aufbauen. Das ist ein guter Mix.

Steven, Danke für das Gespräch!



Unsere Berufsfachschule ist
BAföG-anerkannt!

BERUFS- FACHSCHULE für Fitness- ManagerInnen

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

MERIDIANAcademy
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS





EVENT TIPPS

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDET IHR VIELE EVENT-TIPPS MIT STARS UND NEWCOMERN. HIER SIND EINIGE HIGHLIGHTS...



One Republic

1. März 2014,
Sporthalle Hamburg,
Krochmannstr. 55. 20 h

Bekannt sind die Jungs nicht zuletzt durch ihre Hits aus den Til Schweiger Filmen. Der Ohrwurm „Apologize“ ist nur einer von ihnen. Jetzt stellt die Band aus Colorado ihr neues Erfolgsalbum „Native“ live vor!

4.3.2014: Jason Derulo

Jason Derulo ist zurück, nachdem er nach einem Bühnenunfall 2012 eine Zwangspause einlegen musste. „Talk Dirty“ heißt sein neuester Top-Hit. Wo: Sporthalle Hamburg, Krochmannstr. 55. 20 h

4.5.2014: Justin Timberlake

Der 33-Jährige ist einer der ganz großen Entertainer unserer Zeit. Nach seinem Boygroup-Start mit 'N Sync hat er sich als anspruchsvoller Sänger und Schauspieler etabliert. Wo: o2 World, Sylvesterallee 10. 20 h.



14.3.2014: Dieter Nuhr

Klar, Lachen ist die beste Medizin! Und mit seinem Programm „Nuhr ein Traum“ will der Comedian auch Euch davon überzeugen. Wo: o2 World, Sylvesterallee 10. 20 h.

TEXT KAI HOFFMANN

Sportfreunde Stiller

📍 **4. April 2014,
Sporthalle Hamburg,
Krochmannstr. 55. 20 h**

Den Ohrwurm „54, 74, 90, 2010“ der Sportfreunde Stiller bekam nach der letzten WM niemand mehr aus dem Kopf. 2009 nahmen die Deutschrocker sogar ein MTV „Unplugged“-Album auf und traten damit in die Fußstapfen namenhafter Vorgänger wie Die Ärzte oder Fanta 4. Nach einer längeren Pause sind die Deutschrocker nun zurück und machen im Rahmen ihrer Deutschlandtour und mit dem neuen Album „New York, Rio, Rosenheim“ im Gepäck Halt in die Hamburger o2 World. Playback beim Konzert ist bei den Münchenern hundertprozentig ausgeschlossen, denn nach Aussage der Jungs „waren, sind und werden wir immer eine Live-Band sein!“



Revolverheld

📍 **4. April 2014,
Sporthalle Hamburg,
Krochmannstr. 55. 20 h**

Songs wie „Spinner“, „Halt Dich an mir fest“ oder „Mit Dir chilln“ haben die Rockband um Johannes Strate bekannt gemacht. Mittlerweile gelten die Hamburger als eine der mitreißendsten und besten Live-Bands der Republik. „Immer in Bewegung“ heißt das neue Album, das die Band ganz neu, frisch und vielseitig präsentiert!



Fotos: Tom Munn/RCA (1), Benedikt Schnermann (1)

Das hab ich mir verdient!

Taucht ein in die Welt der
Chokolade und kreiert Eure
eigene Tafel!



20%
Rabatt für
Sportspass-
Mitglieder*

Das Chokoladenmuseum im Herzen Hamburgs



entdecken • erleben • mitmachen
CHOCOVERSUM
by HACHEZ

www.chocoversum.de | Meßberg 1, Hamburg (Innenstadt) | 040-419123 00 | täglich 10-18 Uhr

*Dieser Gutschein berechtigt eine Person zu einem Rabatt von 20% auf den regulären Eintrittspreis im CHOCOVERSUM by HACHEZ. Einlösbar bis zum 31.05.2014. Gilt nicht in Verbindung mit anderen Ermäßigungen. Nicht auszahlar.



TINA HEINE
Initiatorin
Elbjazz-Festival

„ELBJAZZ: DAS IST DIE PERFEKTE KOMBINATION VON MUSIK UND HAFEN!“

Jazz zugewandt hat. Seit 2010 findet das Event einmal jährlich jeweils Ende Mai statt. Das Besondere: Viele Konzerbühnen stehen an Orten, die sonst für die Öffentlichkeit nicht zugänglich sind. Ein absolutes Highlight sind die Bühnen auf dem Wertfelde von Blohm + Voss. Von hier ist der Blick über den Hafen einzigartig. Zusätzliches Charme versprühen die eingesetzten Barkassen, die die unterschiedlichen Bühnen miteinander verbinden. Zwischen 50 und 60 Bands aus der ganzen Welt treten beim Elbjazz Festival auf und die Künstler „bieten Musik auf einem großartigen Level“, wie Initiatorin Tina Heine verspricht.

Die Idee für das Event entstand an einem der Cafétische im Hadleys. Die Café-Bar im Grindelviertel betreibt Jazz-Fan Tina Heine bereits seit 1996. „Nach einem Jazz-Konzert im Hadleys kam ich mit den Künstlern ins Gespräch und wir haben uns darüber gewundert, dass es kein großes Jazz-Event in Hamburg gibt. Dabei gäbe es doch Potential! Also habe ich den Gedanken weitergesponnen.“ Herausgekommen ist ein Event, das heute in einem Atemzug mit den großen Festivals in Kopenhagen, Montreal und Montreux genannt wird. „Mit unserer Veranstaltung können wir etwas in der Szene bewegen – sie ist ein wichtiger Beitrag dafür, dass der deutsche Jazz international wahrgenommen wird.“ 15.000 Besucher wurden allein im letzten Jahr gezählt.

Dieses Jahr ist auch er wieder dabei: Gregory Porter. Weitere Künstler und Bands, die ihr Kommen bereits angekündigt haben sind die mehrfache Grammy-Gewinnerin und Jazz-Sängerin Dianne Reeves aus Colorado und Hugh Masekela. Der 75-jährige Jazztrompeter ist der berühmteste Jazzer Südafrikas. Auch junge Nachwuchskünstler haben wieder die Gelegenheit, sich auf der Hochschulbühne in der HafenCity zu präsentieren. Und was ist Tinas Geheimtipp für das Elbjazz Festival 2014? „Snarky Puppy! Im letzten Jahr wurde die Band aus Brooklyn als die Erneuerung des Fusionjazz gefeiert.“ Möglicherweise sind die Jungs in vier Jahren dann wieder beim Elbjazz Festival dabei – als Headliner. Gregory Porter hat’s schließlich vorgemacht.

ELBJAZZ: EIN GESCHENK AN DIE STADT

50 Konzerte, erstklassige Locations im Hamburger Hafen und Jazz in seiner ganzen Bandbreite. In diesem Jahr feiert das Hamburger Festival bereits seine fünfte Auflage.

TEXT LAURA DOPP

Gregory Porter: Der Star der Jazz-Szene! 2011 feierte er seine Deutschland-Premiere. Wo? Beim Elbjazz Festival. Seitdem ist der stimmgewaltige Sänger auch hier ganz vorne in den Jazz-Charts dabei. Das eben verspricht Elbjazz: Weltstars und viel versprechende Newcomer!

Das Hamburger Festival bietet Jazz in all seinen Facetten und öffnet sich damit bewusst auch einem Publikum, das sich bisher nicht dem

EVENTS

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

HAMBURG

Februar 2014

KRASS - Das Kultur-Crash-Festival Das Programm ist KRASS: Zum zweiten Mal präsentiert das Festival auf Kampnagel zehn Tage lang Künstler und Experten mit Theater, Performances, Musik und Film aus aller Welt. Gezeigt werden Kunstprojekte, die sich dem Thema Migration annehmen. 5.2.-15.2. *Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude)*, W: [kampnagel.de](#).

FREE kauFRAUSch Ein Flohmarkt von Frauen für Frauen mit wirklich allem, was dazugehört: Klamotten, Accessoires, Taschen, Schmuck... Die Atmosphäre lädt zum Schnackn und Klönen ein, und auch für Prosecco und kleine Leckereien ist gesorgt. Fr., 7.2., 18 h. *Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16 (Schnelsen)*, W: [fz.schnelsen.de](#).

LiLaBe Einlass nur mit Kostüm! Deutschlands wildeste Verkleidungsparty lädt wieder zum Feiern auf sechs verschiedenen Dancefloors mit Musik für jeden Geschmack. 21.-22.2., *HAW Hamburg, Campus Bergedorf, Lohrbrügger Kirchstr. 65 (Bergedorf)*, W: [lilabe.de](#). E: ab 20 €.

Hamburger Motorradtage Action, Show, Spannung und die neuesten Bikes: Seid dabei, wenn die Motorradsaison in Norddeutschland mit dieser Messe offiziell eingeläutet wird! 21.-23.2., *Hamburg Messe und Congress, Messeplatz 1 (St. Pauli)*, W: [h-mt.de](#). E: 14 €, Kinder bis 15 Jahre haben freien Eintritt.

arabesques - Deutsch-Französisches Kulturfestival Très français: Ob Konzerte, Lesungen, Theater- oder Tanzvorführungen, gezeigt werden soll der Einfluss der beiden Kulturen aufeinander. Künstler aus Frankreich und Hamburg haben ein buntes Programm entworfen, das zeigt: Kultur kennt keine Grenzen! 22.1.-22.2., *diverse Orte*, W: [arabesques-hamburg.de](#).

TOP 5 DER REDAKTION



01

Lange Nacht der Museen diverse Museen Ein Muss: Die Fahrt mit dem historischen Eisbrecher „ELBE“ ab dem Anleger „Sandtorhöf“ zum Hafenumseer.

02

Best of Poetry Slam Ernst Deutsch Theater Der Star der Poetry-Szene Michel Abdollahi präsentiert die Crème de la Crème der Slammer in Theateratmosphäre!

03

KRASS – Das Kultur-Crash-Festival Kampnagel Ob Tanz, Musik, Schauspiel oder Film – hier haben Künstler aus aller Welt das Thema Migration bearbeitet.

04

Cake World Germany Messehalle Schnelsen Hier findet Ihr neue Rezepte, Kostproben oder Ideen für abenteuerliche Tortendekorationen!

05

kauFRAUSch Freizeitzentrum Schnelsen So richtig entspannt shoppen, ohne nörgelnden Anhang, lässt es sich bei diesem Flohmarkt, der nur den Damen vorbehalten ist!

März 2014

Best of Poetry Slam Wenn Ihr mal die Slam-Elite sehen wollt, lohnt sich diese Veranstaltung: Hier treten die vier besten Poeten des Landes in schöner Theateratmosphäre auf! Mi., 12.3., 20 h. *Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1 (Uhlenhorst)*, W: [kampf-der-kuenste.de](#). E: ab 9 €.

Gesund Leben Diese Messe richtet sich an alle, die ihr Leben gesund und sportlich gestalten wollen: Regionale Aussteller präsentieren Neuigkeiten aus den Bereichen Fitness, ganzheitliche Medizin und gesunde Ernährung. 29.-30.3., 10-18 h., *Terminal Tango, Flughafenstr. 1-3 (Fuhlsbüttel)*, W: [gesund-leben-hamburg.de](#). E: 5 €, Kinder unter 12 Jahre haben freien Eintritt.

April 2014

30. Norddeutscher Ostermarkt Jubiläum: Bereits zum 30. Mal öffnet der Norddeutsche Ostermarkt seine Pforten: Aussteller präsentieren vier Tage lang traditionelles

und ausgefallenes Kunsthandwerk.

Für das leibliche Wohl sorgen arabische Spezialitäten und die Kleinen können sich beim Ostereier-Bemalen austoben. 10.-13.4., *Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64 (Rotherbaum)*, W: [voelkerkundemuseum.com](#). E: 8,50 €.

Lange Nacht der Museen Kultur für Nachtschwärmer: Hier habt Ihr die Möglichkeit mit nur einem Ticket 54 Museen zu besuchen. Jedes Museum präsentiert sich mit einem anderen Motto. Auf Spurensuche geht es zum Beispiel im Polizeimuseum mit dem Thema „Nachtschicht - dem Täter auf der Spur“. Sa., 12.4., 18-2 h., *diverse Museen*. W: [langenachtdermuseen-hamburg.de](#). E: 15 €.

FREE Antik- und Flohmarkt Schöner trödeln auf Kampnagel. Willkommen sind alle, die überflüssiges Gedöns loswerden wollen oder eben suchen. Rund um das Gelände der Kulturfabrik laden die Stände zum Stöbern ein. So., 20.4., 10-17 h., *Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude)*, W: [marktundkultur.de](#).

Cake World Germany Das Mega-Tortenventil Aussteller aus der ganzen Welt präsentieren die leckersten Kreationen: Von Cupcakes bis hin zur Hochzeitstorte – der Besuch dieser Messe ist auf

jeden Fall lecker! Nebenbei seht Ihr Wettbewerbe rund um die Torstenkunst. 28.-30.3. *MesseHalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1 (Schnelsen)*, W: [messe-hamburg-schnelsen.de](#).

Mai 2014

FREE Osterstraßenfest Wie jedes Jahr warten hier neben kulturrarischen Gaumenfreuden auch Hüpfburgen, Trampoline und Kasperle-Theater auf die kleinen Besucher. Auf zwei Bühnen gibt es viele gute Musik-Acts, zudem lädt ein Flohmarkt entlang der Osterstraße zum Stöbern ein. 3.-4.5., *Eimsbüttel, Osterstraße (Eimsbüttel)*, W: [osterstrassenfest.com](#).

FREE 825. Hafengeburtstag Leinen los zum größten Hafenfest der Welt! Und wie immer lockt ein buntes Programm. Highlights sind, neben der Einlaufparade am Freitag, das große Schlepplerballspiel und das Feuerwerk am Samstagabend. Am Sonntag erwartet Euch die große Auslaufparade! 9.-11.5., *Hafenmeile*, W: [hamburg.de/hafengeburtstag](#).

FREE Japanisches Kirschblütenfest Als Zeichen der Freundschaft schenkte das Japanische Generalkonsulat der Stadt Hamburg in den 60er Jahren Kirschbäume, die jedes Jahr im Mai rund um die Alster in voller Blüte erstrahlen. Seitdem wird auch hier „Hanami“, das japanische Kirschblütenfest, mit einem bunten Rahmenprogramm und Feuerwerk am Abend gefeiert! Fr., 16.5., *Außenalster*, W: [hamburg.de/kirschbluetenfest-hamburg](#).

REDAKTIONSTIPP:

Jedes Jahr ein Riesenspaß: Das Kellnerrennen beim Eppendorfer Landstraßenfest!



FREE Eppendorfer Landstraßenfest Eppendorfs größtes Fest hat einiges zu bieten: Live-Musik auf verschiedenen Bühnen, ein bunter Anliegerflohmarkt, Straßentheater und kulinarische Vielfalt. 17.-18.5., *Eppendorfer Landstraße (Eppendorf)*, W: [hamburg.de/eppendorfer-landstraßenfest](#).

FREE Stadtfest St. Georg Zwei Bühnen mit tollen Newcomerbands, viele Leckereien und ein bunter Flohmarkt sorgen für ein kunterbuntes, fröhliches Wochenende. Hier feiern Homos und Heteros Arm in Arm! 24.-25.5., *Lange Reihe (St. Georg)*, W: [stadtfest-stgeorg](#).



UND ES HAT CLICK GEMACHT

Nach fünf Jahren Studio-Abstinenz erscheint pünktlich zum 12-jährigen Jubiläum ein neues ClickClickDecker Album. Die Pause ist endlich vorbei!

TEXT IMKE HÖLTMANN

In einem alten Musik-Klassenzimmer lässt ClickClickDecker die kleinen feinen Alltagsgeschichten, die er in schnecke Songs verpackt, für sein neues Werk entstehen. „Da haben Olli und ich uns innerhalb von anderthalb Jahren drei Mal eingeschlossen und produziert“.

Kevin Hamann ist Wahlhamburger. Vor vier Jahren wurde der Entertainer Bernd Begemann auf ihn aufmerksam.



KEVIN HAMANN,
alias ClickClick
Decker live auf der
Bühne.

Mit seiner Unterstützung erschien 2005 das erste Album „Ich Habe Keine Angst Vor...“. Kevin legte sich den Künstlernamen ClickClickDecker zu und performt seitdem als Singer Songwriter sloganhafte Indiepop-Nummern.

Nun, zum 12-jährigen Jubiläum, erschien am 17. Januar sein mittlerweile fünftes Studioalbum „Ich glaub Dir gar nichts und irgendwie doch alles“. Eine Platte, die er mit seinem Kumpel Oliver Stangl gemeinsam produzierte. „Wir sind in den letzten Jahren zum Duo zusammengewachsen. Er spielt einfach Wunderbares auf der Gitarre.“ Und genau diese ruhige Gitarre sowie ein sanftes Schlagzeug sind die charakteristischen Merkmale, die Bilderwelten in den Köpfen der Hörer entstehen lässt. Nüchternheit steht wie gewohnt im Vordergrund des neuen Albums. Typisch Clickclickdecker eben.

Empfehlenswert sind auch seine Live-Auftritte. Er steht in der Mitte der Bühne. Beim Gitarre spielen spreizt er seinen Hintern vom Restkörper ab. Dabei singt er in voller Inbrunst die Songs ins Mikro. In seiner Stimme liegt irgendwie stets eine Mischung aus zart-bitterer Melancholie und Weltschmerz. Auf der Bühne witzelt er gerne auch mit dem Publikum herum. Seine gute Laune ist dabei mehr als ansteckend!

Clickclickdecker-Tour Hamburg Mi., 26.2., 21 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), W: clickclickdecker.de. E: 15 €.



KONZERTE

TIPP	Redaktionstipp
FREE	Eintritt frei
SPORTSPAB	Vergünstigung für sportspab-Mitglieder
HAMBURG	Künstler kommt aus Hamburg

Februar 2014

Pop

Pegasus Seit ihrem Debüt „A Place To Be“ vor sechs Jahren sind die 20-jährigen Schweizer Pop-Rock-Jungs mit Newcomer-Preisen überschüttet worden! Ob Spelunke oder Stadion – von der Spitze der Schweizer-Charts rocken sie mit ihrem dritten Album „Human Technology“ die Hallen! Do., 13.2., 20 h, Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli), W: pegasustheband.com. E: 12 €. Für Fans von Bligg & Plüsch.

Weltmusik

Babylon Circus Die französische Ska-Reggae-Band holt den französischen Chanson in die Neuzeit, garniert ihn mit jeder Menge Trompeten und Folk-Einflüssen et voilà Babylon Circus. Do., 13.2., 20 h, Fabrik, Barnerstr. 36 (Otensen), W: babylonicircus.net. E: 23,40 €. Für Fans von: Kiemsä & Louise Attaque.

Indie/Rock

REDAKTIONS-TIPP: Die Phrasenmäher brechen Humor in seine feinsinnigen Spielarten auf.



HAMBURG Die Phrasenmäher

Das preisgekrönte Hamburger Musiker-Kollektiv hält sich nicht an Genre Grenzen! Auf ihrem siebten Album „Im Sog der Breitniss“ ist einfach alles dabei - Pop, Rock, Indie, Folk, Ska und Jazz. Ihr zweites Talent ist der Wortsitz. Hier trifft musikalische Vielfalt auf scharfzüngigen Humor! Do., 27.2., 20 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), W: hochklapplings.de. E: 13,90 €. Für Fans von: Liedfett & Madsen.

März 2014

Weltmusik

John Murry Der gegerbte kalifornische Singer-Songwriter bezeichnet sich als „Noisemaker“. Und das ist er! In seinen Songs

klingt ein Hauch von Udo Lindenberg in der Stimme mit, untermalt mit Klavier. Wenn er sein Album „The Graceless Ace“ performt, einfach fallen lassen und tauschen... Mo., 3.3., 20 h, Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli), W: johnmurry.com. E: 15,70 €. Für Fans von: The Withered Hand & Steve Mason.

Pop

Frida Gold Das Debütalbum „Jewel“ wurde mit der Goldenen Schallplatte ausgezeichnet. Zu Recht! Nun wird nachgelegt mit dem zweiten Album „Liebe ist meine Religion“. Auch hier steckt ganz viel Elektro-Pop aus Bochum drin! Sehr gelungen! Sa., 8.3., 19 h, Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli), W: fridagold.com. E: 34,14 €. Für Fans von: Klee & Claire.

GEWINN: sportspass verlost 1x2 Karten für den 8.3. Sendet bis zum 1.3. eine E-Mail mit dem Stichwort „Frida Gold“ an gewinn@sportspass.de.

Indie/Rock

HAMBURG Fitz And The Tantrums Bekannt als Support von Maroon 5, haben sich die sechs quirligen Musiker aus Kalifornien dem Indie-Pop verschrieben. Ihr zweites Album „More Than Just A Dream“ bringt ein wenig den Soul der Motown Ära zurück. Erinnert an „Heatwave“ von Phil Collins. Also, Eltern mit einpacken! Mi., 12.3., 21 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), W: fitzandthetantrums.com. E: 21 €. Für Fans von: Churchill & The Reptar.

Indie/Rock

The Jezabels Als Support von Debutante Made und mit ihrem Debütalbum „Prisoner“ zeigten die vier aus Sydney, dass ihr Mix aus Stadion-Rock, 80s-New Wave und Indie-Pop ankommt. Die neue Schreibe „Live at the Hordern Pavilion“ ist ein echter Geheimtipp! Fr., 14.3., 20 h, Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), W: thejezabels.com. E: 23,70 €. Für Fans von: Washington & Sparkadia.

Weltmusik

Maria Solheim Bekannt werden wollte sie nicht! Dennoch, mit ihrer klaren, elfenhaften Stimme und der sparsamen Instrumentierung überzeuge die Norwegerin bereits mit ihrem Debüt „Barefoot“. Auch ihr mittlerweile fünftes Album „In The Deep“ ist leise und unaufdringlich. Gesang. Di., 18.3.,

TOP 5 DER REDAKTION



01 Die Heiterkeit Hafenklang Ein Hamburger Trio, das sich mit sprödem Unterstatement und kargen Gitarren-Indie Debüt in die Herzen der Fans spielt. Do., 13.3

02 Fitz and the Tantrums Knust Die Kalifornier liefern eine Hommage an die 60er mit Pop, Soul, Indie und sogar einer Prise HipHop. Mi., 12.3

03 Maria Solheim Prinzenbar Die Norwegerin mit der schönen klaren Stimme, der sparsamen Instrumentierung und dem reduzierten Klangkostüm. Di., 18.3.

04 Babylon Circus Fabrik Die 10-köpfige Truppe musiziert im Stil von Manu Chao eine Mischung aus Ska, Reggae, Jazz, Punk, Klezmer und französischem Chanson. Di., 13.2.

05 Fler Große Freiheit 36 Der deutsche Rapper aus Berlin fühlt sich im Straßen-Rap zu Hause und hält sich eher fern vom Mainstream-Pop à la Cro. Fr., 2.5.

21 h, Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli), W: mariasolheim.de. E: 11,70 €. Für Fans von: William Hut & Marte Wulff.

Humphrey Lyttelton.

April 2014

Weltmusik

Stu Larsen Der Australier mit der hohen Stimme reist viel und verarbeitet seine gesammelten Eindrücke in seiner Musik. Euch erwarten sanfte Melodien und schöne Harmonien. Für Musik-Kenner! Mi., 2.4., 19 h, Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli), W: stularsen.com. E: 13 €. Für Fans von: Hudson Taylor & Keaton Henson.

Weltmusik

The Pasadena Roof Orchestra Mit Big Band und im Anzug stehen sie seit 45 Jahren auf der Bühne und schmettern Swing-Hits wie „Happy Feed“ aus den 20er und 30er Jahren. Auf ihrem zehnten Album „Ladies & Gentlemen“ wird die Musik ebenfalls wieder von humoristischen Einlagen begleitet. Swing ist wieder in! Sa., 12.4., 20 h, Laeiszalze, Johannes-Brahms-Platz (Neustadt), W: pasadena.co.uk. E: 24,10 €. Für Fans von: Frank Sinatra &

Reggae

Jamaram Die Kombo aus München belegte mit ihrem Mix aus Reggae, Funk, Latin und Blues auf dem Emergenza-Festival 2000 den zweiten Platz und startete seitdem richtig durch. Gut soll Mit ihrem mittlerweile siebten Album „La Famille“ kennt der Offbeat keine Grenzen! So., 20.4., 19 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), W: jamaram.de. E: 15,60 €. Für Fans von: LaBrass-Banda & Django 3000.

Weltmusik

Skaos Sie sind laut, multiinstrumental und ein Geheimtipp! Auf ihrem siebten Album „Pocomania“ vereinen die Münchner Ska vom Feinsten: tanzbar groovige Rhythmen mit traghigem Hardstuff, Electrobeats und treibenden Bläserstützen. Diese Musik macht einfach nur Spaß! Do., 24.4., 20 h, Logo, Grindelallee 5 (Rotherbaum), W: skaos.de. E: 14 €. Für Fans von: Hepcat & The Slakers.

Indie/Rock

HAMBURG Jessy Martens Mit einer Stimme wie Tina Turner oder Amy Winehouse wurde die Hamburgerin 2012 zur besten

deutschen Rock- und Bluessängerin gewählt. Zu Recht! Dass ihr dieser musikalische Sektor gehört, beweist sie mit ihrem fünften Album „Breake Your Curse“. Gänsehautgarantie! Sa., 26.4., 21 h, Fabrik, Barnerstr. 36 (Ohlensen), W: jessymartens.de. E: 21,70 €. Für Fans von: Deborah Coleman & Ana Popvic.

Weltmusik

La Pegatina Eine energetische Bühnenperformance, gewitzte Texte und eine feurige Mischung aus Rumba, Cumbia, Ska, Disco und Merengue sind das Markenzeichen der Spanier. Nun lassen sie es mit ihrem vierten Album „Eureka!“ im Gepäck wieder krachen. So., 27.4., 20 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), W: lapegatina.com. E: 15 €. Für Fans von: Sabor De Gracia & Bongo Botrako.

Mai 2014

HipHop/Rap

Fler „Carlo Colxxx Nuten“, ein Album, das in Zusammenarbeit mit Bushido entstand, machte ihn groß! Der Berliner Rapper schwamm sich frei und veröffentlichte jüngst sein mittlerweile achttes eigenes Album „Blaues Blut“. Das ist Rap mit viel Testoteron und Hauptstadt-Fler. Fr., 2.5., 20 h, Kaiserkeller, Große Freiheit 36 (St. Pauli), W: facebook.com/flerofficial. E: 21,60 €. Für Fans von: Bushido & Fard.

Indie/Rock

Massendefekt Ein harter Gitarrensound, der schon die Bloodhound Gang supportete, und ein Band-Ziehvater, der Schlagzeuger bei den Toten Hosen war: das ergibt Deutsch-Rock mit Punk- und Pop-Einflüssen. Das zweite Album der Düsseldorfler, „Tangodiesel“, ist vielleicht nicht Jedermanns Sache, aber durchaus eine Kostprobe wert! Sa., 3.5., 20 h, Logo, Grindelallee 5 (Rotherbaum), W: massendefekt.de. E: 17 €. Für Fans von: Der W & Kärholz.

Deutsch-Rock

Kasalla Die Kölner performen kölnische Mundart und sind in der Rhein-Metropole eine große Nummer! Ihr Bandname heißt so viel wie „Ärger“, ihr zweites Album „Immer en Bewängung“ ist aber so gar nicht auf Krawall gebürstet. Gewöhnungsbedürftig, dennoch voller kölscher Lebensfreude. Helau! Mi., 7.5., 20 h, Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli), W: kasallamusik.de. E: 15,70 €. Für Fans von: Stefan Raab & VoXXclub.



KULT-MODERATOR Michel Abdollahi begeistert mit seinem berühmten trockenen Humor.



BÜHNE & LESUNGEN

RING FREI FÜR POETEN!

Dichten ist Sport! Wer die kreativsten Wortspiele und eine beflügelnde Geschichte auf Lager hat, gewinnt. Das Ernst Deutsch Theater präsentiert den „Best of Poetry Slam“.

Wer immer noch glaubt, Dichter sitzen bei Kerzenschein in einem kleinen

Kämmerchen und schreiben herzzerreißende Kitsch-Verse, liegt falsch. Das war vielleicht bei Goethe und Schiller der Fall – der moderne Dichter von heute ist ehrgeizig, selbstbewusst und sucht den Wettkampf. Aus diesem Grund gibt es immer mehr Poetry Slams, bei denen die Wortakrobaten gegeneinander antreten und um den Jubel der Menge kämpfen. Die wohl bekannteste Slam-Veranstaltung in Hamburg und Umgebung ist der „Kampf der Künste“. Hier werden regelmäßig kleine und

große Events organisiert. Die „Best of Poetry Slam“-Reihe gibt es seit zwei Jahren und ist ein echter Publikumsmagnet. Deshalb findet die Veranstaltung ungefähr einmal im Monat statt. Und so läuft das Spektakel ab: Vier der besten Slammer aus dem deutschsprachigen Raum werden eingeladen und lesen jeweils zehn Minuten aus ihren Werken vor. Nach zwei Halbfinalrunden folgt eine kurze Pause. Danach tritt ein Singer-Songwriter auf und lockert die Atmosphäre mit ein bisschen netter Musik. Anschließend stehen sich die zwei besten Slammer im Finale gegenüber und geben noch einmal alles. Letztendlich entscheidet der Applaus vom Publikum über den Sieger, der neben dem „Kampf der Künste“-Hammer einen kleinen Preis bekommt und sich für das Saisonfinale qualifiziert. Besonderes Highlight ist Moderator Michel Abdollahi. Der gebürtige Iraner und Wahlhamburger hat einen fantastischen trockenen Humor und moderiert spritzig und schlagfertig. Die Krönung aller Poetry Slams!

Best of Poetry Slam 12.2., 12.3., 9.4., 14.5., 20 h, Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1 (Uhlenhorst), W: kampf-der-kuenste.de. Eintritt: ab 9 €.

BÜHNE

TIPP	Redaktionsstipp
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 Der talentierte Mr. Ripley In ihrem Thriller schuf die US-Schriftstellerin Patricia Highsmith eine einzigartige literarische Figur. Der talentierte Mr. Ripley entpuppt sich als amoralischer Gentleman, der auch vor Mord nicht zurückschreckt. In dieser Version des Altonaer Theaters überzeugt die Figur dadurch, dass sie trotz skrupelloser Taten Raum für Identifikation und Sympathie lässt. *Premiere: So., 23.2., weitere Aufführungen: bis 23.3.*

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Tickets für die Premiere am 23.2. um 20 Uhr. Sendet bis zum 15.2. eine E-Mail mit dem Stichwort „Mr. Ripley“ an gewinn@sportspass.de.

SPORTSPASS Pampa Blues Mit diesem Roman gewann der Schweizer Schriftsteller Rolf Lappert 2012 den Oldenburger Kinder- und Jugendbuchpreis. „Pampa Blues“ ist eine bitterböse Geschichte über eine skurrile Schicksalsgemeinschaft, das Erwachsenwerden und die erste Liebe, die hier uraufgeführt wird. *Premiere: So., 11.5., weitere Aufführungen: bis 14.6.*

SPORTSPASS Revolution in Altona Der Berliner Regisseur Lukas Langhoff wagt sich mit dieser Uraufführung zum ersten Mal mit einer eigenen Produktion nach Norddeutschland. Gemeinsam mit einem noch geheimen Ensemble plant er eine spannende Zeitreise auf der Suche nach dem Widerstand. *Premiere: So., 30.3., weitere Aufführungen: bis 2.5.*

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

HAMBURG Von Napoleon lernen, wie man sich vorm

Abwasch drückt Der geborene Hamburger und Historiker Sebastian Schnoy begeistert seit 2008 mit witzig-intelligenten Kabarett, die Geschichte und Comedy verbinden. Nach seinem Erfolgsprogramm „Hauptsache Europa“ und dem gefeierten Roman „Lass uns Feinde bleiben“ kehrt er mit einer neuen lustigen Zeitreise auf die Bühne zurück. Schnoy erfand 2003 übrigens den „Hamburger Comedy Pokal“. Mo. 10.2., W: schnoy.de

Ich glaub, ich geh kaputt Uwe Karl Heinrich Lyko ist wohl besser bekannt als der schimpfende und nörgelnde Renner Herbert Knebel aus Essen-Altessen. 1988 wurde die fiktive Figur mit der besonderen Kunst der Übertreibung erschaffen. Knebels drittes Soloprogramm feiert im März seine Premiere in Hamburg. Di., 4.3., W: herbertknebelsaffentheater.de

Der kaltwütige Herr Schüttlöffel Der hessische Kabarettist Thomas Freitag feiert in diesem Jahr sein 40jähriges Bühnenjubiläum. Bekannt wurde er durch seine gelungenen Parodien von Politikern wie Willy Brandt, Helmut Kohl oder Literaturpapst Reich-Ranicki. In Freitags neuem politischen Kabarett steigt er in die Rolle eines Stadtbibliothekars, dessen geliebte Bücherhalle vor dem Aus steht. Mit seinen Büchern als Geiseln kämpft der sogenannte Herr Schüttlöffel gegen den Verfall der Kultur. Do., 13.3., W: thomasfreitag.com

Thalia in der Gaußstraße
Gaußstr. 190 (Ottensen),
W: thalia-theater.de

Die Sehnsucht der Veronika Voss Die Vorlage für dieses gesellschaftskritische Stück stammt von einem der bedeutendsten Regisseure und Autoren des Nachkriegsfilms und -theaters. Die Rede ist von Rainer Werner Fassbinder. Nach „Die Ehe der Maria Braun“ und „Lola“ ist „Die Sehnsucht der Veronika Voss“ der letzte Teil der Trilogie über die deutsche Gesellschaft um die 50er Jahre. Premiere im Februar.

FREE Die Gruppe Lampedusa in St. Pauli Im vergangenen September hat das Ensemble des Thalia Theaters gemeinsam mit den Flüchtlingen, die in der St. Pauli Kirche eine Unterkunft gefunden haben, Elfriede Jelineks Text „Die Schutzbefehlener“ präsentiert und unterstützt sie seither mit Winterkleidung und Spenden. Während der Lesungstage wird ein neues Forum für die Betroffenen eingerichtet, in dem Platz für Texte, Musik und den direkten Austausch geschaffen wird. So., 9.2.



SOWAS VON WIEDER DA!

Tino Hanekamp, Journalist, Autor und Mitbegründer des Hamburger Clubs Uebel & Gefährlich, feierte mit seinem Debütroman „So was von da“ große Erfolge, die bis zu einem Theaterstück auf der Bühne des Schauspielhauses reichten. Mit einem neuen Stück über Geldsorgen, Sinnsuche, Depressionen und Visionen feiert Hanekamp am 13. März nun Premiere auf Kampnagel.

Born Rich 13.-16.3., Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude),
W: kampnagel.de

Thalia Theater

Alster 1 (Alstadt),
W: thalia-theater.de

Front Der Belgier Luk Perceval ist seit vier Jahren Leitender Regisseur des Thalia Theaters und begeisterte in dieser Spielzeit bereits mit seiner Inszenierung von „Der nackte Wahnsinn“. In „Front“ verbindet er den Weltbestseller „Im Westen nichts Neues“, ein Roman über die Schrecken des 1. Weltkriegs, mit der Kriegsliteratur seines Heimatlandes. Anspruchsvoll, aber empfehlenswert. Premiere am 22.3.

Ernst Deutsch Theater

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

The Effect Der Autor und Regisseur Hartmut Uhlemann unterrichtete von 1998 bis 2010 am Schauspiel-Studio Frese in Hamburg und inszeniert jetzt „The Effect“ das erste Mal für die deutsche Bühne. Die spannende Geschichte über zwei entflohenen Psychopharmaka-Probanten, die sich ineinander verlieben, wurde 2012 am National Theatre London erfolgreich uraufgeführt. Die männliche Hauptrolle spielt Kostja Ullmann. Premiere: Do., 6.3., weitere Aufführungen: bis 11.4.

GEWINN: sportspass verlost 5x2 Karten für die Vorstellung am 7.3. um 20 Uhr. Sendet bis zum 28.2. eine E-Mail mit dem Stichwort „The Effect“ an gewinn@sportspass.de.

Toutou Seit der gemeinsame Sohn das Elternhaus verlassen hat, dreht sich in der Ehe von Alex und Zoé alles nur noch um den Hund Toutou. Als der plötzlich verschwindet, kommen die wirklichen Probleme hervor. Eine süße, französische Geschichte des zeitgenössischen Dramatikers Daniel Besse, der zum ersten Mal gemeinsam mit seiner Frau Agnè Tutenuit an einem Theaterstück gearbeitet hat. Premiere: Do., 29.5., weitere Aufführungen: bis 6.7.

Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 (Alstadt),
W: schauspielhaus.de

Heimweh und Verbrechen So betitelte der berühmte norddeutsche Psychiater und Philosoph Karl Jaspers einst seine Doktorarbeit. In ihr berichtete Jaspers von Vorfällen, in denen heimaterne Kindernädchen gewalttätig wurden. Seine Erklärung: verzweifeltes Heimweh. Der Schweizer

Regisseur Christoph Marthaler widmet sich am Schauspielhaus der unterschätzten Krankheit, für die es in seinem Heimatland sogar eine eigene Begrifflichkeit gibt: „La maladie suisse“. Premiere: Fr., 21.2.

TIPP Die Schule der Frauen

Der deutsche Regisseur, Bühnenbildner und Schauspieler Herbert Fritsch, der auch im „Großstadtvier“ zu sehen war, steht dieses Mal hinter der Bühne. Beleuchtet werden die Verrenkungen und Verdrehungen, die Menschen unternehmen, um glücklich zu werden. Ein Stück von Moliere, das seit seiner Uraufführung 1662 in Paris nicht an Aktualität verloren hat. Fritsch wird für die neue Inszenierung selbst die Bühne entwerfen. Premiere: Sa., 5.4.

Junges Schauspielhaus

Gaußstr. 190 (Ottensen),
W: schauspielhaus.de

Würmer Vier unterschiedliche Problemschüler warten auf einen Lehrer, doch im Lehrerzimmer gibt es Streitereien, vor mit den Vieren fertig werden soll. Die preisgekrönte Jugendbuchautorin und Regisseurin Franziska Steof inszeniert ein kritisches Jugendstück, in dem sich das Blatt schließlich um 180 Grad wendet. Premiere: Sa., 22.2.

Hamburger Kammerspiele

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

Sushi. Ein Requiem Das Ensemblekabarett Das Düsseldorfer Kom(m)öchen spielt jung, frische und zeitgemäße Satire und ist gleich zweimal in Hamburg zu Gast. In „Freaks. Eine Abrechnung“ bekommen fiktive Charaktere aus der Politik, Wirtschaft oder auch dem Bioladen ihr Fett weg. Ähnlich werden in „Sushi. Ein Requiem“ die Finanzkrise und alltägliche Luxusprobleme gegenübergestellt. Eine harte aber ehrliche Beleuchtung unserer Gesellschaft. 11.2. + 1.4.

GEWINN: sportspass verlost 3x2 Tickets für die Vorstellung am 1.4. um 20 Uhr. Sendet bis zum 24.3. eine E-Mail mit dem Stichwort „Sushi. Ein Requiem“ an gewinn@sportspass.de.

Der Ghettoswinger Die US-Gesangsdance, Schauspielerin und Musicalstar Helen Schneider spielte bereits im Altonaer Theater die Mrs Robinson in „Die Reifeprüfung“ bei den Hamburger Privat Theater Tagen neben Gunter Gabriel und nun auch wieder in den Hamburger Kammerspielen. „Der Ghettoswinger“ erzählt aus dem Leben des Jazzmusikers Coco Schumann.

Mi., 5.3., weitere Aufführungen bis 16.3.

Kampnagel

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

HAMBURG Doorpusher Die Hamburger Choreografin Lucia Grass begeistert durch ihre Grenzbegegnungen von Tanz und anderen Bereichen wie Fashion oder Soundart. In ihrer neuen Arbeit untersucht sie die Fotografie und zoomt sich in das Bild „Doorpusher“ des kanadischen Fotokünstlers Jeff Wall. Es entsteht ein künstlerisches Wechselspiel von verschiedenen Ebenen, die miteinander verschmelzen. *Premiere: Do., 20.2., weitere Aufführungen: bis 23.2.*

Das Schiff

Deichstr. 21 (Altstadt),
W: theaterschiff.de

Dumme Gedanken hat jeder Wilhelm Busch? Kenn ich, wird jeder sagen. Grund genug die besten Zitate, Hiebe und Bilder-geschichten, wie die von Max und Moritz, zurück auf die Bühne zu holen. Das Schiffs-Ensemble hat eine spannende Auswahl getroffen. Ein ganz Anderer rund um den Klassiker des deutschen Humors. 19.2., 5.3., 17.4.

GEWINN: sportspaß verlost 3x2 Tickets für die Vorstellung am 5.3. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 24.2. eine E-Mail mit dem Stichwort „Dumme Gedanken“ an gewinn@sportspass.de.

Imperial Theater

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

Morden im Norden Tod in Altona, Verrat in Eilbek oder Erpressung in Blankenese – Die Hamburger Impro-Theatergruppe Steife Brise kreiert spontan einen spannenden Krimi mitten in unserer Stadt. Das Besondere dabei ist, dass das Publikum, anders als beim Sonntagabendfilm, eingreifen und den weiteren Verlauf des Abends mit gestalten kann. Ein interaktiver Krimiabend! *Jeden 2. Mittwoch im Monat*

Der Unheimliche Im Kriminalroman wird das Testament des millionenschweren Cyrus Grey verlesen – und wenn ein Millionär stirbt, versammelt sich die habgierige Familie meist vollzählig. Einer der potenziellen Erben ist der grobe und cholerische Clive Barry, gespielt von Stefan Brentle, der bereits in Soaps wie „Die Nesthocker“ und „Verbotene Liebe“ sowie an der Seite von

TOP 5 BÜHNENEVENTS



- 01 Liebeskater** **MUT!Theater** Erst trinken und dann lieben. Die Hamburgerin Kerstin Poetting vereint die beiden schönsten Dinge in ihrem ersten Soloprogramm! 28.2. + Fr., 22.3.
- 02 Die Gruppe Lampedusa** **St. Pauli Thalia Theater** Das Thalia unterstützt die Lampedusa Flüchtlinge. Macht mit! So., 9.2.
- 03 Der kalhwütige Herr Schuttelöffel** **Alma Hoppe** Ohne Kunst ist alles doof! Thomas Freitag plädiert in seinem neuen Kabarett gegen den Verfall der Kultur. Do., 13.3.
- 04 Ophelia** **Hamburgische Staatsoper** Klassische Musik trifft zeitgenössische Literatur. Dieses Musiktheatererlebnis gibt dem Mythos um Ophelia neuen Schwung. 26.3.-4.
- 05 Der talentierte Mr. Ripley** **Altonaer Theater** Nach dem Roman von Patricia Highsmith inszeniert das Altonaer Theater die Geschichte eines Verwandlungskünstlers. 23.2.-23.3.

Hamburger Urgestein Jan Fedder im „Großstadtdreier“ auf der Fernsehscheibe zu sehen war. Seit 2005 ist der bekennende Krimifan Brentle festes Mitglied im KrimiTheater. bis 30.3.

Schmidt Theater

Spielbudenplatz 24-28 (St. Pauli),
W: tivoli.de.

Michael Krebs: Zusatzkonzert Wie bei seiner ersten Show „Es gibt noch Restkarten“ ist der Name wieder nicht Programm, sondern einfach billiges Marketing des nicht so leicht einzuordnenden Kabarettisten Michael Krebs. Er ist rotfrech und schmutzig zugleich aber auch zuckersüß, schreiend komisch und musikalisch talentiert. *Premiere: Mo., 3.3.*

Harburger Theater

Museumsplatz 2 (Harburg),
W: harburger-theater.de.

Helden gesucht! Comedians wie Dirk Bach, Bernhard Hoerker und Ralf Schmitz spielten zu Beginn ihrer Karriere im Ensemble der Improtruppe „Springmaus“. Nun feiern die Springmäuse 30jähriges Bestehen und widmen ihr Fest den Helden des Alltags. Egal ob Steuererklärung, Bahnfahren zu Stoßzeiten oder was dem Publikum sonst noch so einfällt: Die Springmäuse improvisieren wie eh und

überzeugen mit Spontanität, Tempo und Phantasie. So., 30.3.

Die Muschelscher! Die melodramatische-Herzschmerz-Geschichte von Rosamunde Pilcher wird zu einem spannenden Beziehungsgeflecht verdichtet. Die Hamburger „Rote-Rosen“-SchauspielerIn Doris Kunsmann spielt die Hauptrolle der Penelope Keeling, die nach einem Herzinfarkt kritisch auf ihr Leben zurückblickt. *Premiere: 5.2., weitere Aufführungen: bis 2.3.*

MUT! Theater

Amandastr. 58 (Altona),
W: muttheater.de.

HAMBURG Liebeskater Die geborene Hamburgerin Kerstin Poetting studierte Germanistik an der Uni Hamburg und absolvierte hier nach ihrem Magister eine Schauspielerausbildung. Hamburg ist für sie Heimat und Werkstätte ihres ersten Soloprogramms „Liebeskater“, in dem die Vor- und Nachteile der Liebe und des gesunden Alkoholdursts philosophisch und frech gegenüber gestellt werden. *Do., 28.2., weitere Aufführung: 22.3. W: liebeskater.de.*

LESUNGEN

Februar 2014

HAMBURG Karin Nohr: Herr

Merse bricht auf Karin Nohr hat in Hamburg Literatur und Psychologie studiert. Nach langjähriger Therapeutiätätigkeit widmet sie sich nun doch ganz dem Schreiben. In ihrem Romandebüt „Herr Merse bricht auf“ geht es um einen geschiedenen Hornisten, der ein Leben lang unter dominanten Frauen zu leiden hatte. Nun macht er erstmal Urlaub auf Sylt, trifft dort allerdings schon wieder auf eine neue Frau. Nett und humorvoll! *Mo., 17.2., 19 h. Jenfeld-Haus, Charlottenburger Str. 1 (Jenfeld), W: jenfeld-haus.de. E: 6 € (inkl. Imbiss in der Pause).*

GEWINN: sportspaß verlost 2x2 Tickets. Sendet bis zum 11.2. eine E-Mail mit dem Stichwort „Dumme Gedanken“ an gewinn@sportspass.de.

Stephanie Nannen: Henri Nannen Henri Nannen (1996 verstorben) hat den modernen deutschen Journalismus wie kaum ein anderer Mensch geprägt. Anlässlich seines 100. Geburtstags hat seine Enkelin Stephanie Tagebücher durchforstet, mit Verwandten und Freunden gesprochen und eine facettenreiche Biographie geschrieben. Für alle Medieninteressierte ein Muss, für alle anderen ebenfalls zu empfehlen. *Do., 20.2., 19.30 h, Sasel-Haus, Saselner Parkweg 3 (Sasel), W: sasel-haus.de.*

Arnold Küsters: Ein Krödel zu viel Der Westfale schreibt nicht nur spannende Bücher, er spielt auch in der einzigen Band Deutschlands, die nur aus Krimiautoren besteht: den Hands Up! & The Shooting Stars. Im neuen Krimi geht's um einen Preußen, der an vergifteten Schupfnudeln stirbt. Durch die Verbindung zu einem anderen Mord, muss Kommissar Mayr aus Nordrhein-Westfalen ins Allgäu reisen und dort dem Fall nachgehen. Ein echt süddeutscher Abend! *Fr., 21.2., 19.30 h. Speicherstadtmuseum, Am Sandthorkei 36 (Speicherstadt), W: arnold-kuesters.de. E: 8,50-10 €.*

David Wagner: Leben In dieser Lesung geht es um die ganz großen Themen: Leben, Liebe, Tod. Der Berliner David Wagner schreibt in „Leben“ die Geschichte eines jungen Mannes, der todkrank ist und im letzten Augenblick das lang ersehnte Spenderorgan bekommt. Es geht um die Reise in ein neues Leben, das an den Tod eines anderen Menschen geknüpft ist. Ein sehr philosophisches Buch und eine Lesung, die sich wirklich lohnt. *Fr., 28.2., 19.30 h. UKE, die Lesung findet Frickestr./Ecke Schedestr. im Gebäude N30.B statt, W: uke.de.*

Fotos: Kerstin Poetting (1), Alex Reuter (1), Frank Zauzitz (1)

REDAKTIONSTIPP:

Bei seiner Odyssee wurde der Autor nur von Husky Aiko begleitet.

**TIPP Jens Franke: 100 Tage**

Heimat Wer sich nur mit dem Auto, mit der Bahn oder mit dem Flugzeug fortbewegt, vergisst oft das elementarste Transportmittel: die eigenen Füße! Der Thüringer Autor und Fotojournalist Jens Franke ist mal ganz klassisch zu Fuß 100 Tage lang durch Deutschland gerast. Wo er war und was er alles erlebt hat, steht in seinem Buch „100 Tage Heimat“, aus dem er heute liest. Nach der Lesung werden Fragen beantwortet. Bringt Spaß! Do., 6.3., 19.30 h. Dr. Götz Land und Karte, Alsterort 14-18 (Altstadt), W: jensfranke.com.

März 2014

Hörträume Diese Benefiz-Veranstaltung verbindet Literatur mit Musik. Gelesen wird aus dem Roman „Babettes Fest“ von Tania Blüxen, in dem es um eine Meisterköchin geht, die ihren Job, aber nie ihre Leidenschaft verliert. Die gelesenen Passagen werden ergänzt mit Klavier und Violine. Ein Abend, der das Ohr auf jede Art und Weise verwöhnt. Die Einnahmen gehen an die Musiktherapie vom Zornrat-Verein. Mo., 17.3., 19.30 h. Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1 (Uhlenhorst), W: ernst-deutsch-theater.de. E: 9-18 €.

John Niven: Straight White

Male Literatur als Thema der Literatur: In „Straight White Male“ beschreibt der schottische Autor und Musikexperte John Niven einen Schriftsteller, der unheimlich gute Bücher schreibt und die restliche Zeit mit Trinken und Sex verbringt. Als er an einer Uni lehren soll, muss er seinen Lebensstil über den Haufen werfen. Moderiert wird die szenige Lesung von einem Punkrockler, der sich einfach nur „Nagel“ nennt. Di., 18.3., 19.30 h. Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), W: nagel2000.de.

HAMBURG Birgit Hasselbusch: Sechs Richtige und eine

Falsche Die Hamburger Autorin und NDR 90,3 Moderatorin Birgit Hasselbusch hat einen wunderbaren Roman über das ganze wunderbare Glück geschrieben. Und damit ist nicht die Liebe gemeint, sondern ein Geldgewinn. Die Protagonisten Jule wurde zwar gerade von ihrem Freund verlassen, dafür lässt ihr ein mysteriöser Gönnner mehr und mehr Geschenke zukommen. Wer steckt dahinter? Fr., 21.3., 19.30 h. Speicherstadtmuseum, Am

**EINE FRAU UND IHR WEG**

Die Ahrensburgerin Angelika Klüssendorf hat es mit „Das Mädchen“ auf die Shortlist des Deutschen Buchpreises geschafft. In der Fortsetzung geht es um das Mädchen „April“, das eine unglückliche Kindheit hatte und nun erwachsen wird. Jeder Schritt in ein eigenes Leben wird durch den Schmerz der Vergangenheit getrübt. Moderiert wird diese schöne Lesung von dem Literaturkritiker Jörg Magenau. Lohnt sich!

Mi., 12.2., 19.30 h, Literaturhaus, Schwanenwik 38 (Uhlenhorst), W: literaturhaus-hamburg.de. Eintritt: 10 €.

Sandtorkai 36 (Speicherstadt), W: birgit-hasselbusch.de. E: 8,50-10 €.

HAMBURG Nils Mohl: Stadtrandritter Der Hamburger Autor entwirft in seinem Roman „Stadtrandritter“ zunächst eine düstere Szenerie zwischen grauen, tristen Hochhäusern. Doch genau dies ist der Ort, an dem eine junge Frau und ein junger Mann wieder zusammenfinden und scheinbar glücklich werden – oder doch nicht? Eine Großstadtliebe mit Licht und Schatten. Tolle Lesung, besonders für jung geliebene Stadtkinder! Mo., 24.3., 19 h. W: nilsmohl.de. E: 6 €. Jenfeld-Haus, Charlottenburger Str. 1 (Jenfeld), W: jenfeld-haus.de.

HAMBURG Anne Hertz: Die Sache mit meiner Schwester Hinter dem Pseudonym „Anne Hertz“ stehen die zwei Hamburger Schwestern Frauke Scheuenemann und Wiebke Lorenz, die ihre Bücher gemeinsam schreiben. Passenderweise geht es auch im neuen Roman um zwei Schwestern. Während Heike ein spießiges Vorstadtleben mit Hund und Familie führt, scheint Nela ihr Single-Leben im Großstadtdschungel voll zu genießen. Beide zerstreiten sich, müssen sich aber für ein wichtiges Projekt zusammenraufen. Ein netter Schwesternabend! Di., 25.3., 20 h. W: anne-hertz.de. Albers Bar,

Reeperbahn 102 (St. Pauli), W: albersbar.de.

April 2014**Frank Goosen: Raketenmänner**

Männer haben es in unserer emanzipierten Gesellschaft gar nicht immer so leicht. Dabei sind sie auch nur Menschen und keine Sagenhelden. Einige weinen sogar! Die Lesung des Bochumer Autors Frank Goosen dreht sich um „Raketenmänner“ – das sind die, die durchstarten wollen, aber mit eigenen Problemen zu kämpfen haben. Ein Porträt der modernen Männlichkeit in allen Nuancen. Herrlich! Mi., 9.4., Mi., 9.4. Fabrik, Barnerstr. 36 (Altona), W: fabrik.de.
Katrin Bauerfeind: Mir fehlt ein Tag zwischen Sonntag und Montag Katrin Bauerfeind hatte sie alle: ZDF, 3Sat, Harald Schmidt und die Berlinale. Wo immer man eine clevere und charmante Moderatorin braucht, findet man die 31-Jährige. Nun hat sie ein Buch über Menschen geschrieben, die sich viel vornehmen und dann doch irgendwie bei YouTube-Videos von Katzenbabys hängen bleiben. Diese Lesung bietet die perfekte Kombination aus Witz und Scharfsinn! Mi., 16.4., 19.30 h. Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66

(St. Pauli), W: uebelundgefuehrlich.com.

HAMBURG Svenja Leiber: Das letzte Land Die 38jährige Hamburgerin hat mal in Saudi-Arabien gelebt. Heute lebt sie in Berlin. In ihrem neuen Buch „Das letzte Land“ geht es um das Schicksal eines jungen Musikers, der kurz vor dem 2. Weltkrieg seine Karriere startet und sich in eine junge Jüdin verliebt. Alles was perfekt schien, steht jetzt auf dem Spiel. Ein brillantes Buch, das bei dieser Lesung von Schauspieler Burghart Klaußner gelesen wird. Do., 24.4., 19 h. W: svenjaleiber.de. Literaturhaus, Schwanenwik 38 (Uhlenhorst), W: literaturhaus-hamburg.de.

Mai 2014**Helge Timmerberg: African Queen. Ein Abenteuer**

Wer könnte größere Abenteuer erleben als dieser Journalist und Reiseschriftsteller? Der gebürtige Hesse schreibt unter anderem für „Merian“, „Stern“ und „Die Zeit“. Hier erzählt er von seinem siebenmonatigen Afrika-Aufenthalt. Er wurde von einem Elefanten attackiert, mit einem Voodoozauber belegt und schwamm mit Krokodilen. Eine Lesung wie eine Weltreise – super! Do., 8.5., 19.30 h. Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli), W: uebelundgefuehrlich.com.

TOP 5 LESUNGEN**01 Helge Timmerberg Ubel und Gefährlich**

Mehr Abenteuer in einer Lesung geht nicht! 08.05.2014

02 Jennifer Teege Mahmal St. Nikolai

Biographische Entdeckungreise mit Tiefgang. 05.02.2014

03 Stephanie Nannen Sassel-Haus

Neue und unbekannte Einblicke ins Leben von Henri Nannen. 20.02.2014

04 Jens Franke Dr. Götz Land und Karte

Zu Fuß durch Deutschland – kann ja nur spannend werden! 06.03.2014

05 Katrin Bauerfeind Ubel und Gefährlich

Liebreizend, witzig, charmant – das ist Frau Bauerfeind. 16.04.2014



ACTION PUR
Die „Sport- und Gesundheitswoche“ im Mai

TEXT OLIVER JENSEN

DER NORDEN BEWEGT SICH

Aufregende und gesunde Sportarten gibt es viele. Umso erfreulicher, dass man bei der „Sport- und Gesundheitswoche“ gleich mehrere ausprobieren kann. Gesundes Essen in der Kantine und interessante Vorträge runden sechs abwechslungsreiche Tage ab.

Sport treiben, gesund leben und das Miteinander genießen. Bereits zum achten Mal lädt der Betriebssportverband Hamburg in der City Nord zur „Sport- und Gesundheitswoche“ ein. Von Radeln bis Kicken – zwischen dem 10. und dem 15. Mai dreht sich alles um das Aktiv-Sein. „Der Reiz von Betriebssport liegt darin, aus dem Büro zu kommen und gleich Sport zu machen oder den Tag mit Tai Chi zu beginnen“, sagt Veranstalter Ulrich Lengwenat-Hahnemann.

Ob nun Einzelpersonen oder ganze Teams: Jeder Freizeitsportler ist herzlich willkommen. Am Eröffnungstag geht es auf dem abgesperrten Überseering mit mehreren Radrennen für sämtliche Altersklassen und Leistungsstärken los. An den weiteren

Tagen stehen unter anderem ein großer City Nord Lauf über zehn Kilometer, ein Beach-Volleyball-Turnier, ein Fußball-Kleinfeld-Turnier, Outdoor Fitness und das Frisbee-Sportspiel Disc Golf auf dem Programm.

Anmelden könnt Ihr Euch über die Webseite city-nord.eu. Die Teilnahmegebühr beträgt in der Regel nur einige Euros. „Mit diesem Event werden die vielen Betriebssportangebote gebündelt, wir stellen Angebote für Sportmuffel vor und das Thema Gesundheit mit Bewegung in den Mittelpunkt“, so Lengwenat-Hahnemann.

Selbst für die, die nicht aktiv am Sportgeschehen teilhaben möchten, lohnt sich der Besuch. Firmen aus der Region stellen Gesundheitsangebote vor, interessante Vorträge runden das Angebot ab. Für leckeres und vor allem gesundes Essen ist unter anderem in der Kantine vom Haus der Wirtschaft (Kapstadtring 10) gesorgt.

Sport- und Gesundheitswoche 10.5. bis 15.5., Adressen und Anmeldeformulare auf W: city-nord.eu

SPORT

TIPP	Redaktionstipp
FREE	Eintritt frei
SPORTSPAB	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder

Öjendorfer Schnee- und Eis-Marathon Ob nun Viertel-, Halbmarathon oder die vollen 42,195 Kilometer – bei dem Lauf um den Öjendorfer See herum kann jeder mitmachen. Eine Besonderheit sind die Verpflegungsstände. Die Auswahl reicht hier von Brötchen und Süßigkeiten bis hin zu Bier und Cola. Das Startgeld beträgt je nach Strecke zwischen 5 und 10 Euro. Sa. 8.2., Startzeit: 9 h, Barsbütteler Weg (Billstedt), W: 100m.c.de.

Tanzplattform 2014 Bei dem alle zwei Jahre stattfindenden Festival könnt Ihr Euch einen Überblick über die Tanzentwicklungen und neue Künstler aus dem Freien Zeitgenössischen Tanz verschaffen. Eine Jury hat die tollsten Inszenierungen der beiden vergangenen Jahre ausgewählt und zu dem Festival nach Hamburg eingeladen. 27.2-2.3, Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude), W: tanzplattform.de.

34. Internationaler Wilhelmshamburger Insellauf Ein Event für die ganze Familie: Während die Erwachsenen je nach Fitness, eine Strecke von 5, 10,55 oder 21,1 Kilometer zurücklegen, nehmen Kinder am Schülerlauf über 1,2 Kilometer teil. Die abwechslungsreiche Strecke führt unter anderem durch Kleingärten und an der Elbe entlang. So., 13.4., 9.30 h, Startpunkt: Sportplatz Dratelstraße (Wilhelmsburg), W: wilhelmshurger-insellauf.de.

Handball Hanse Cup Das Turnier wird von der Handballabteilung des TSG Bergedorf organisiert. Mehr als 70 Mannschaften aus fünf verschiedenen Ländern mit 1.500 Spielern, Trainern und Betreuern werden mit dabei sein. Parallel zu den erwachsenen Amateuren spielt hier auch die Jugend. 19.-20.4., TSG Bergedorf, Billwerder Billdeich 607 (Bergedorf), W: tsg-bergedorf.de.

Dove-Elbe-Rallye Von blutigen Anfängern bis hin zu ehemaligen Weltmeistern und Olympiasiegern – die Ruderregatta über 13 Kilometer weist jedes Jahr ein kunterbuntes Teilnehmerfeld auf. In Ruderkreisen gilt diese Veranstaltung als Einleitung zur neuen Saison. Sa. 26.4., ca. 12.30 h, Schleusendamm 20 (Bergedorf), W: rc-bergedorf.de.

Fußball-Länderspiel 34 Tage bevor die Deutsche Nationalmannschaft beim Vorrundenspiel gegen Portugal in die Weltmeisterschaft startet, kommt die Mannschaft von Joachim Löw noch einmal nach Hamburg. Im Testspiel gegen die nicht für die WM qualifizierten Polen wollen sich Schweinsteiger, Lahm & Co. in Turnier-Form schießen. **Di., 13.5., Anstoßzeit noch offen, Imtech Arena, Sylvesterallee 7 (Stellingen), W: dtf.de.**

Oddset Pokalfinale Das bedeutsamste Spiel im Hamburger Amateurfußball lockt jedes Jahr mehrere tausend Zuschauer an. Der Gewinner qualifiziert sich für den DFB-Pokal und kann auf ein Traumlos wie Bayern München oder Borussia Dortmund hoffen. **Do. 29.5., 16 h, Stadion Hoheluft, Lokstedter Steindamm 87 (Eppendorf), W: hfv.de.**

Das Deutsche Spring- und Dressur-Derby 2014 Seit 1920 findet das Derby in Hamburg statt. Alleine im vergangenen Jahr lockte das Pferdesport-Event mehr als 80.000 Zuschauer an. Aufgrund der schwierigen Hindernisse handelt es sich um einen der schwersten Parcours der Welt. **29.5.-1.6., Derby Park, Baron-Voght-Str. (Klein Flottbek), W: engarde.de.**



TENNIS FÜR JEDERMANN

Wer gerne Tennis spielt, aber keinen geeigneten Partner hat, ist beim Spielertreff der Tennis Witthöft Akademie bestens aufgehoben. Jeden Sonntag von 12 bis 14 Uhr (Anlage Jenfeld) und 15 bis 17 Uhr (Anlage Bramfeld) kommen Tennisbegeisterte unterschiedlicher Spielstärke zusammen, um sich zwei Stunden lang den gelben Filzball um die Ohren zu schlagen. Die Teilnahmegebühr beträgt 10 Euro.

Tennis Witthöft Akademie. Sonntags, 12 - 14 h, Holsteiner Tor 2 (Jenfeld), Sonntags, 15 bis 17 h, Eichenlohweg 26 (Bramfeld), W: witthoelt.de.

TOP SPORT-EVENTS



01 Fußball-Länderspiel
Intech Arena
Testspiel vor der Weltmeisterschaft. 13.5.2014.

02 Oddset Pokalfinale
Stadion Hoheluft
Die Amateure spielen den ehrlichsten Fußball. 29.5.2014.

03 Öjendorfer Schnee- und Eis-Marathon
Barsbütteler Weg Laufen und Schlemmen 8.2.2014.

04 Dove-Elbe-Rallye
Schleusendamm
Wenn die Temperaturen wärmer werden, beginnt die Rudersaison. 26.4.2014.

05 34. Internationaler
Wilhelmsburger
Insellauf Dank vier unterschiedlicher Distanzen kann jeder mitmachen. 13.5.2014.

schnurstracks[®] Kletterparks

10% Rabatt für sportspaß-Mitglieder
Saisonstart am 29. März 2014*

Kick im Park

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

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

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

* Für Gruppen ab
15 Personen öffnen
wir individuell jederzeit!

Wir.Leben.Abenteuer.



URAUFFÜHRUNG KINDERBALLETT LIZT ALFONSO

Kubas erfolgreichste Tanztheater-Compagnie schickt ihren Nachwuchs ins Schmidt Theater! Die 10- bis 14-Jährigen werden Euch begeistern.

Lizt Alfonso und ihre Compagnie vereinen alle Tanzstile der karibischen Insel, kombinieren Elemente aus Flamenco, Ballett, zeitgenössischem Tanz und den Rhythmen Afrikas und Spaniens auf unnachahmliche Weise. Kubas erfolgreichste Tanztheater-Compagnie füllt nicht nur bei Auftritten im heimischen Havanna Theater mit 5000 Plätzen: Auch im Ausland – von Kanada über Holland bis in die arabischen Länder – lösen die Shows wahre Begeisterungstürme aus.

Seit über zehn Jahren engagiert sich Lizt Alfonso auch für die Förderung des Tanznachwuchses, gründete dazu eigens in der Altstadt von Havanna eine Schule. Die hervorragende Ausbildung war bereits nach kürzester Zeit so erfolgreich, dass sich aus den einzelnen Altersgruppen eigenständige Tanzensembles herausbildeten, die seitdem – ebenso wie die Großen – erfolgreich auftreten. Erlebt die Show vom 3. bis 19. Juli im Schmidt Theater.

Für den 20 Prozent sportspaß-Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778899 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

Rabatt für sportspaß-Mitglieder 20 Prozent Ermäßigung auf alle Vorstellungen, ausgenommen Fr + Sa 19 h

Vor-Ort-Rabatte

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

Sportartikel: 10 % Ermäßigung
RunnersPoint (alle Häuser in Hamburg), beide Sortex-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 Automietung gibt sportspaß-Mitgliedern 15 % Rabatt (außer Sonderaktionen) mit der Sonderkunden-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, entnehmen 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, Tjæreberg etc.) mit 4 % Rückvergütung und 4 % Direkt-rabatt bei Berge + Meer!

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

Ferienhäuser (DanCenter, Novasol, Dansmeyer, 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 Online-shops, z. B.: Rossmann, A.T.U., Hewlett Packard, Toshiba, Nokia, Medion, discount24, Karstadt.de, Heine Shop, Mexx, Goerzt-Shop, Sport-Scheck, Conrad Electronic, Westfalica 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.



DESIGNER OUTLET SOLTAU

→ Das Designer Outlet Soltau bietet auf 13.500m² ein Shopping Village mit über 60 Designer-Marken in toller Atmosphäre. sportspaß-Mitglieder profitieren übrigens von einem exklusiven zusätzlichen 10%igen Tagesrabatt. Ladet den Coupon auf sportspass.de unter „Vorteilswelt/Hamburg-Vorteile/Mode und Kosmetik“ runter, druckt ihn aus und legt ihn dann ausgefüllt an der Center & Tourismus Information vor und sichert Euch die 10% Day Discount Card.

RUNNERSPOINT: 20% RABATTTAGE

→ An 4 Tagen im März, am 12.3., 14.3., 19.3. und 21.3., haben sportspaß-Mitglieder bei Runners Point in der Spitalerstraße ganz besondere Vorteile. Sie bekommen an diesen Tagen nicht nur den für sportspaß-Mitglieder üblichen Rabatt von 10 %, sondern stattliche 20 % Preisnachlass auf alle Artikel! Auf Wunsch und bei Voranmeldung erhaltet Ihr auch eine kostenlose Komplett-Beratung inkl. Fußvermessung, statischer- und Videoanalyse sowie Passform-Check! Da die Plätze begrenzt sind, meldet Euch bitte schnell bei jenny.dahm@sportspass.de für die Komplett-Beratung an oder kommt einfach zum Shoppen mit Extra-Rabatt zu RunnersPoint in die Spitalerstraße.



Rabatt-Tage bei
RunnersPoint:
20 % sparen



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

Erlebe das Abenteuer
Auswanderung.
Mit Dir in der
Hauptrolle!



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



Das gibts nur einmal! Vom 1.2.bis 31.3.2014!
TOP SECRET-DIE WELT DER SPIONAGE
zu Gast in der BallinStadt! Taucht ein in die
Welt der Geheimdienste und ihrer Techniken.

20%

Bei Vorlage der Anzeige bis
31.01.2015. Gültig für bis zu
3 Personen. Nicht kombinier-
bar mit anderen Rabatten
oder auszählbar.



BÜHNEN-PAAR
Drew und Wietske
im Foyer des
Operettenhauses

„WAS? ICH SOLL ROCKY BALBOA SPIELEN?“

Drew Sarich – Hauptbesetzung für Rocky

Wart Ihr schon immer „Rocky“-Fans oder warum habt Ihr Euch für die Rollen von Rocky und Adrian beworben?

Drew: Eigentlich hab ich mich nie in der Rolle für Rocky Balboa gesehen, im Gegensatz zu heute war ich zur Zeit des Castings gar kein sportlicher Typ. Als ich zu der Audition für das Musical eingeladen wurde, spielte ich gerade bei „Tanz der Vampire“ in Berlin. Ich war echt ungläubig und meinte: „Was, ich soll Rocky Balboa spielen?“

Wietske: Bei mir war es ähnlich. Adrian ist so schüchtern und zurückhaltend, ganz anders als ich. Aber gerade das hat mich an der Rolle fasziniert. Nach der ersten Audition habe ich Blut geleckt und wollte unbedingt mit dabei sein.

Aber dann habt Ihr beide die Zusage bekommen?

Drew: Ja! Erst bekam ich die Zusage und zwei Tage später hat auch Wietske die Rolle bekommen! Da schickte sie mir eine SMS: „Das Bier hat Glück gebracht!“ Wir beide hatten nämlich nach der Audition in Berlin noch ein Bier zusammen getrunken.

Habt Ihr Sylvester Stallone bei einer der Shows persönlich getroffen?

Drew: Ja, er war bei der Premiere von „Rocky“ und ich habe ihn auch schon vorher in London getroffen. Er ist echt ein sympathischer Typ! Und er hat mir einen guten Tipp für die Rolle von Rocky mitgegeben. Er meinte: „Für jeden Schlag, den Rocky austeilt, steckt er fünf ein. Rocky ist ein Kämpfer! Das soll man sehen!“

Ihr spielt jede Woche acht Shows, seid gut in Form. Passiert trotzdem noch mal was Ungeplantes? Und gib't noch so was wie Lampenfieber?

Drew: Klar, und ich liebe Situationen, in denen ich improvisieren muss! So bleibt Du aufmerksam, es kehrt keine Routine ein. Einmal war es aber echt übel. Im finalen Kampf habe ich mir die Nase gebrochen! Ich habe richtig gehört, wie es „Knacks“ gemacht hat – aber ich habe die Show durchgezogen.

ROCKY IST EIN KÄMPFER!

Die oscarprämierte Geschichte über den von Sylvester Stallone gespielten Boxer ist legendär. Seit über einem Jahr läuft „Rocky“ als Musical in Hamburg mit den Hauptdarstellern Drew Sarich und Wietske van Tongeren. Wir trafen die beiden zum Gespräch.

TEXT LAURA DOPP

Acht Shows in der Woche, am Wochenende sogar zwei am Tag. Das bedeutet intensive Vorbereitung und Konzentration. Aber Drew Sarich könnte man fast schon als alten Hasen im Musical-Geschäft bezeichnen. Der Amerikaner kam 1999 für die Rolle des „Quasimodo“ in „Der Glöckner von Notre Dame“ nach Europa. Seitdem spielte er Hauptrollen in mehreren Musical-Produktionen. Wietske van Tongeren führte ihr erstes Engagement als „Elisabeth“ nach Wien. Jetzt mimen die beiden das Liebespaar Rocky und Adrian.

Warst Du nach der Show dann gleich beim Arzt?

Drew: Nein, das ist so wieder zusammengewachsen. Ich hatte soviel Angst vor dem Arzt und die Vorstellung, dass er die Nase richtet, war so unangenehm, dass ich nicht hingegangen bin. Es ist auch so wieder zusammengewachsen. Und ich kann noch singen und spielen, also alles in Ordnung!

Drew, als Rocky musst Du in jeder Show drei rohe Eier essen – wie kriegst Du die runter?

Drew: Ich hab mich dran gewöhnt und eigentlich ist es ganz einfach: Du musst das Eigelb schnell im Mund zerteilen – dann schmeckt es wie Spiegelei. Das Eiweiß allerdings schmeckt echt nur nach glihschigem Etwas.

Die Shows sind bestimmt sehr anstrengend für Euch, wie haltet Ihr Euch fit?

Drew: Gesundes Essen ist natürlich wichtig, vor allem viel Gemüse und Eiweiß. Und Sport! Ich trainiere nach der CrossFit-Methode, die kombiniert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Da ich schnell abnehme, mache ich nur wenig Cardio-Training und tue mehr für den Muskelaufbau. Ich trainiere bei Scoop-Yard im Stadtteil Hoheluft. Mein Trainer Wladimir sorgt dafür, dass ich fit bleibe, zum Beispiel durch viele Klimmzüge und Push-Ups. Wietske trainiert seit neuestem auch in dem Gym.

Wietske: Ich glaube durch die Show sind wir alle zu Fitnessfreaks geworden. Ich gehe außerdem gerne joggen – meine

Lieblingsrunde führt durch Planten und Blumen oder ich laufe die Alsterrunde.

Wo wohnt Ihr denn in Hamburg?

Drew: Ich wohne quasi direkt gegenüber vom TUI Operettenhaus – super praktisch also.

Wietske: Ich wohne in Altona – ein echt schöner Stadtteil.

Und habt Ihr Lieblingsorte hier?

Wietske: Die Susannenstraße im Schanzenviertel! Ich bummele da total gerne lang und mag die vielen kleinen Geschäfte. Das Flair dort erinnert mich irgendwie an Amsterdam. Und vor kurzem habe ich die „Burger Bar“ am Alten Fischmarkt in der Altstadt entdeckt. Die kann ich nur empfehlen!

Drew: Meine Lieblingsbar ist im „Freudenhaus“ auf der Reeperbahn. Und ich war sehr gerne im Hörsaal und Molotow, da kann man ja nun leider nicht mehr hin. Ich mag Live-Musik!

Ihr seid zwei bekannte Musicalstars. Hat man da denn überhaupt noch eine Traumrolle vor Augen?

Drew: Ganz ehrlich: Meine Traumrolle wäre es, mehr Zeit dafür zu haben, Ehemann und Papi zu sein! Meine Frau und meine beiden Kinder leben in Wien – momentan habe ich nur jede zweite Woche Zeit nach Hause zu fahren. Auch wenn mein Job super ist, wäre ich natürlich gerne öfters da!

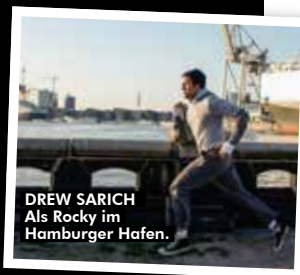
Wietske: Mir geht es ähnlich wie Drew – beruflich sind wir beide happy!

Musicaltickets zum Vorteilspreis für sportspaß-Mitglieder

- 59,90 €* für PK 2 und 69,90 €* für PK 1 für Shows von DI bis DO + SO
- 69,90 €* für PK 2 und 79,90 €* für PK 1 für Shows von FR bis SO1

Buchbar vom 31.1.14 bis 31.3.14 für Vorstellungen vom 31.1.14 bis 30.4.14 – nur online unter: www.beste-plaetze.de/sportspass.

*) Alle Preise zuzüglich 15% Vorverkaufs-, 2,00 € System- und 2,00 € Buchungsgebühr pro Ticket sowie 4,90 € Versand- bzw. 2,90 € Hinterlegungsgebühr pro Buchung.



DREW SARICH

GEBOREN

24. August 1975 in St. Louis, Missouri

VITA

1993 - 1997 Studium

Studium am Boston Conservatory in Musik, Schauspiel und Tanz

MUSICAL-ROLLEN

Quasimodo in „Der Glöckner von Notre Dame“ (Berlin/1999)

Berger in „Hair“ (Wien/2000)

Dr. Henry Jekyll in „Jekyll & Hyde“ (Köln/2003)

Dracula in „Dracula“ (St. Gallen/2005)

Jesus in „Jesus Christ Superstar“ (Wien/2008)

Gruf von Krolock in „Tanz der Vampire“ (Wien/2010-2011)



WIETSKES VAN TONGEREN

GEBOREN

26. Dezember 1980 in Zwolle, Niederlande

VITA

2000 - 2004 Studium

Studium am Konservatorium Tilburg (Niederlande) in Schauspiel, Tanz und Gesang

MUSICAL-ROLLEN

Erstbesetzung der Elisabeth im gleichnamigen Musical (Stuttgart/2006)

Aschenputtel in „Into the Woods“ (Bozen/2008)

Baronin Maria von Trapp in „The Sound of Music“ (Salzburg/2011-2012)



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

Frühjahr	03.03. - 14.03.
Pfingsten	28.04. - 02.05.
Himmelfahrt	30.05.

SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Sporthallen 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 Sporthallen 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.



58

TRAINER-LISTE

60

ANMELDE-
FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

65

ORTS-
BESCHREIBUNGEN

126-127

INFORMATIONEN
& BEITRÄGE

128-130

KONTAKTE

130

SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE	61-64	INLINE-HOCKEY	95
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	61	INLINE-SKATEN	95
Badminton	61	OUTDOOR- SPORT	96-97
Basketball	61	Fit-Walking	96
Fußball	61	Laufen	96
Tischtennis	61	Laufstilschulung	96
BUDOSPORT	61-62	Nordic Walking / Walking	96-97
Karate	61	Outdoor-Fitness	97
Selbstverteidigung	61	Yoga Walking	97
Taekwondo	62	REHA-SPORT	97
ERLEBNISSPORT	62	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	97-98
FITNESS FÜR MINIS	62-63	Aikido	97
Fitness für Minis 2-4 Jahre	62	Capoeira	97
Fitness für Minis 4-6 Jahre	62-63	Karate	98
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	63	Kickboxen	98
Pampersgymnastik 3-12 Monate	63	Modern Arnis	98
INLINE-SKATEN	64	Selbstverteidigung	98
Familien Inline-Skaten	64	Taekwondo	98
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	64	SPECIALS	99
KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE	64	TANZANGEBOTE	99-106
RHÖNRAD TURNEN	64	Ballett	99
SCHWER AKTIV	70	Bauchtanz	99
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	70-71	Bollydance	99-100
Bollydance	70	Boogie-Woogie	100
Hip Hop	70	Dance 'n Strip	100
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	70-71	Dance Work	100
Videoclipdance	71	Discofox	100
Zum-Dance for Kids	71	Hip Hop	100-101
YOGA FÜR KINDER	71	Jazz-Dance	101
ZIRKUS/AKROBATIK	71	Line-Dance	101
SPORTSPAß ERWACHSENE	72-113	Modern-Dance	101
AQUA-WORKOUT	72	Musical Dance	101
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	72-75	Oriental-Dance	101
Badminton	72-73	Salsa-Dance	101-102
Basketball	73	Salsa-Merengue-Bachata	102
Floorball	73-74	Samba/Samba-Reggae	102
Hobby-Fußball	74	Standard-Latein	103-104
Sportspiele mit und ohne Ball	74	Step-Tanz/Top-Dance	104
Tischtennis	74	Swing	104
Volleyball	74-75	Tango Argentino	104-105
BASICANGEBOTE	75-76	ZUMBA® fitness	105-106
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	76-77	Zum-Dance	106
Angebote für Schwangere	76	WELLNESS UND ENTSPANNUNG	106-113
Angebote zur Rückbildung	76-77	Bauch-Yoga	106
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	77	Beckenboden-Training	106
FITNESSANGEBOTE	77-95	Body & Mind Fitness	107
Aerobic	77-78	BodyART™	107
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	78-81	Feldenkrais®	107
Bodyfit	81-82	Hatha-Yoga	107-108
Cardiofit	82-85	Kundalini-Yoga	108
Cardiostep	85	Mental Balance	109
CrossTraining	85	Modern Style Tai Chi	109
Energy Dance	85	NJA	109
Fit ab 40	86	Pilates	109-111
Fit Fight	86	PNF	111
Fit im besten Alter	86-87	Power-Yoga	111
Fitness	87	Qi Gong	112
Fitness für Mollige	87-88	Stretching und Entspannung	112
Functional Training	88	Tai Chi	113
Kraffit	88	Wellnes Workout	113
Rückenfit	89-90	Yogadancing®	113
Rücken-Spezial	90-91	Zen-Gymnastik	113
Soft-Fitness	91	TOUREN	114-123
Step-Aerobic	91-92	Fahrradtouren	114-116
Step-Workout	92-93	Inline-Skaten	117
Workout	93-95	(Nordic-)Walking-Touren	117-118
		Sonstige Events	118-120
		Laufen	120
		Wandern	120-122
		Strong Hiking - sportives Wandern	122-123
		WORKSHOPS	68,124-125

PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11
Arens, Ruth: 43 27 43 11
- B** Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Baluius, Ulrike: 0160 91 15 03 66
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0173 671 38 77
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71
Basak, Hacı: 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: 0160-90 53 17 51
Blätter, Robert: 0176-46 52 89 96
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Bomhard, Christine: 64 66 30 15
Brandes, Nicola: brandes@beings-in-business.de
Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constanin: 63 94 02 82
- C** Cwikinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** David, Alexander: 01577 336 99 23
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellermann, Christoph: 24 59 08
Dluga, Klara: 0151 75 01 20 79
Dollhardt, Andreas: 0176 34 77 75 27
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
- E** Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06
Eisenblätter, Max: xamax@gmx.de
Eloatic, Noa: 0176 70 28 43 23
Epplee, Andrea: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
- F** Fehmers, Judith: 0177 917 26 25
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, danielafleschhh@aol.com
Fürster, Michael: 491 88 27
Frenzel, Alexander: 0177 6551 710
Fuchs, Marion: 04154 602 62 80
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Garrido, Laura: 01744166476
Glanz, Silvia: 547 523 69
Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de
Godau, Janine: 251 24 83
Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179
Gomm, Ekkehard: 386 112 97
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48
Göss, Sabine: 0172 440 85 88
Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olafg70@web.de
Gutowski, Karsten: 66 05 89
Gyoergy, Kevin-Jack: 0151-44343679
- H** Haase, Uwe: 0176 48 14 22 73
Hagendorf, Gabi: 70 10 25 95
Hahnes, Stefan: 0176 32 54 05 07
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: 72 69 31 96, 0157 59 21 68 15
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: 27 14 88 13
- I** Imbeck, Ulrich: ulrich.imbeck@spangourmet.com
- J** Jackson, Felicia: 0173 524 54 31
Jakovlev, Vitali: 0179 234 83 89
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98
Kamoly, George: georgyygeorge512@googlemail.com
Kammer, Marco: 01525 423 94 64
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63
Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de
Kirschner, Jörn: 604 85 85
Klein, Anne: kleinanne61@web.de
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, stoncal@web.de
König, Dieter: 735 78 53
Kortmann, Frank: 0174 184 44 11
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53
Krause, Claudia: 30 85 24 31
Krieg, Andre: 43 18 22 99
Kruber, Gabi: 04551 910 97 51
Krüger, Karin: 64 55 45 24
Kunstman, Kathleen: 0172 181 92 69
- L** Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36
Länge, Thomas: 69 70 53 32
Lemmich, Sigrid: 279 47 70
Levitzki, Stanislav: 0176 57 05 53 72
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
- M** Mabudu, Nico: 0172 7941315
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86
Martin, Andreas: randyandy.martin@web.de
Martin, Berntrecht: 0179 390 06 33
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04
Mashkinova, Victoria: 0151 21 76 12 36
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24
Meier, Birte: 0170 30 19 468
Meißner, Sven: 0152 28 81 54 84
Meuss, Andrea: 20 75 14
Meyer, Nicole: 0174-889 97 99
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
Niezanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
Nothhorn, Gunda: 25 31 56 25
Nourani, Seyed Hasan: 18 13 35 72
- O** Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
Orhan, Nicole: nicole.orhan@freenet.de
Orto, Dalina: 0174 46 53 598
- P** Paasche, Wolfgang: 01577-42 41 355
Perlitz, Birgit: 04107 85 10 77
Pira, Carmen: carmenpira@kabelmail.de
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Poeckern, Cindy: 0176-70210391
- Q** Quaas, Mathias: 0171- 415 20 39
- R** Rau, Petra: 0175 934 60 93
Reese, Nicole: 0160-93 04 58 01
Richert, Wolf: 04103 803 18 12
Richter, Stephan: 0176 67 04 06 80
Richter, Petra: 41 49 89 28
Rohlf, Lars: 34 83 13 47
Rudel, Dorothee: 380 68 40
Ruske, Dennis: 0176-49 14 51 69
Sagawe, Sven: 61 19 82 70
Sagener, Katrin: 041 02 67 17 36
Sandmann, Thomas: 43 90 223
Saß, Melanie: 0171 712 84 65
Schacht, Anke: 70 27 254
Schmidberger, Joachim: 0179 708 94 42
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
Schneider, Irina: irina.schneider@web.de
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44
Schölermann, Sven: 55 59 88 53, kickboxinfo@aol.com
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Schroder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schroder, Wiebke: 65 79 35 82
Schultz-Amerongen, Sigrid: 0176 95 44 09 25
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, annosilitsch@gmx.de
Simatupang, Liberti: 27 86 02 29
Singh, Abilasha: 0176 84 15 21 01
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Soeken, Dagmar: dax_soeken@bmx.de
Speer, Angelika: 33987018
Spies, Helge: 0162 248 18 00
Steinecke, Cornelia: 87 93 27 03
Steinhart, Jörg: 63 97 74 77
Strauß, Stefanie: sternschnuppe23@googlemail.com
Thau, Michael: 0162 2129819
- T** Thedens, Henry: henry.thedens@googlemail.com
Thiele, Andreas: 220 97 05
Thöle, Ralf: 0176 56 46 77 15
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: 04193 752 23 10
Vollert, Sebastian: 0172 926 72 99
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158
Voß, Werner: 390 01 54
- W** Wachteler, Kathrin: kathrinwachtler@yahoo.de
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
Weinlich, Inga: 0173 724 92 40
Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de
Welkert, Sylke: 43 27 42 50
Wesenberg, Dirk: 0163 411 20 15
Wesselhöft, Ines:
Wiede, Holger: 0174 230 82 49
Wolff, Stefan: 0178 336 25 00
- Y** Yavuz, Nurhan: 0170-733 15 11
- 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

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	N.N.		1	NEU ab 06.02. 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	😊		7-10 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	Hinrichenstr. 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
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 - 18:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Janeth Hernandez	2	ab 5 Jahre

ERLEBNISSPORT FÜR KINDER

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	😊	NEU ab 03.02. 6-8 Jahre
Mi	17:00 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	😊	NEU ab 05.02. ab 5 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	😞	5-8 Jahre
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz	😊	ab 6 Jahre
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Yvonne Behrens, 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	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Candice Helberg		ab Eröffnung
Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jana Glückstadt	😊	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Julia Backhaus	😊	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Annett Zastrow		
Di	16:00 - 16:45	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Maria Theresa Kurrat, 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 Stierz	😊	
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	Julia Backhaus	😊	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Cindy Poeckern		
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Annabel Möller	😊	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Schodrok	😊	
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	Poppenbüttel 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	Felix Weißthaner, Heike Oellerich	Ballspiele
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Knut	4-6 Jahre NEU ab 06.01.2014
Mo	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Agata Weitmann	
Mo	17:00 - 18:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Christine Bomhard	☹
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	16:45 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller, Maria Theresa Kurrat	
Di	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz- Amerongen	
Mi	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	☺
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sigrid Schultz- Amerongen	☺
Do	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz, Marie Kathrin Irmler	☹
Do	17:00 - 18:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	☹
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Britta Siebels	☹
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sophia Koller, Katrin Knut	

Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre

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

Mo	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Candice Helberg	ab Eröffnung
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	Julia Backhaus	
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	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Schodrok	☺
Do	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺ NEU ab 03.02.
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	😊	4-9 Jahre Spiel+Spaß

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 - 12:15	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Danuta Weitmann	😊	Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva- Krusse, 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 2Othmarschen	Fred Schwemer	😊	von 12 - 65 Jahre und Körpergröße ab 1,50 m bis 1,85 m
----	---------------	--------------	---	---------------	---	---

Liebe/r sportspaßerIn,

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!

Lastschriftmandat + 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 ein SEPA-Lastschriftmandat 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 BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE (AB 5.4.2014)

Jessenstraße 6
22767 Hamburg
Telefon: (040) 38 90 422 0
Fax: (040) 38 90 422 11

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

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:																				

Ein SEPA-Lastschriftmandat für das Bezahlen der Beiträge habe ich erteilt. Der Mitgliedsbeitrag wird jeweils vierteljährlich im Voraus zum 1. Tag des ersten Monats des Quartals, also am 1. Januar, 1. April, 1. Juli, 1. Oktober abgebucht. Wenn der 1. Tag des ersten Monats des Quartals nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauf folgenden Bankarbeitstag.

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 Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Hamburg, Altona Jessenstraße und 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 Hamburgwww.sportspass.de
info@sportspass.deTel: 040 - 41 09 37-0
Fax: 040 - 41 09 37-11



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

FRÜHLINGSFRISCH

Der Winter geht zu Ende-der Frühling naht!

In diesem Workshop dreht sich alles um ein typgerechtes Make-up in den neuen Frühlingsfarben. Die Visagistin Karina Hinz zeigt euch Schritt für Schritt den Weg zu einem frischen Tagesmake-up, danach könnt ihr euch mit ihrer Unterstützung selber schminken. Wenn vorhanden, bitte Schminkspiegel und Pinsel mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

06.03.2014, 18.00-21.00 Uhr im sportspass Center Billstedt

TYPGERECHT

Hier dreht sich alles um ein typgerechtes Make-up.

Welche Farben stehen mir? Wie kaschiere ich Augenschatten? Wie schminke ich Schlupflider? All diese Tricks verrät euch Visagistin Karina Hinz in diesem Workshop. Anschließend dürft ihr euch unter Anleitung selber schminken. Bitte Schminkspiegel und Pinsel mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

24.04.2014, 18.00-21.00 Uhr im sportspass Center Billstedt

HAARGENAU

In diesem Workshop geht es um schön gepflegtes, glänzendes Haar.

Haarkur bei feinem Haar? Haargel oder Wachs? Spray oder Schaum? Hier bleibt keine Frage offen. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt die unterschiedlichen Produkte und dann geht's an's Styling. Steckfrisuren, Flechtfrisuren, Kurzhaarstyling- all das könnt ihr unter Anleitung an euch oder eurer Freundin ausprobieren. Bitte eigene Nadeln, Klemmen, Bürsten, Glätteisen etc. mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

13.05.2014, 18.00-21.00 Uhr im sportspass Center Billstedt

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

GLATT GELOCKT GEWELT

In diesem Workshop lernt ihr mit dem Glätteisen, Lockeneisen & Co. umzugehen.

Ob kurze oder lange Haare, mit den richtigen Stylingprodukten und Arbeitsgeräten ist jede Frisur wandelbar. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt euch die unterschiedlichen Produkte und deren Anwendung und zeigt euch den richtigen Umgang mit Glätteisen & Co. Das Gelernte dürft ihr dann gleich an euch selbst ausprobieren.

Bitte eigene Glätteisen, Lockenstäbe, Bürsten und Kämmen mitbringen.

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

27.03.2014, 18.00-21.00Uhr im sportspass Center Billstedt



ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

Verbindliche Anmeldung über die BUDNI Servicrufnummer: (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.



Jeden Tag Gutes tun.

BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

**30,00 €*
pro Person**

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

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

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



Wo: bei Ihnen

Wann: wie Sie es wünschen

Dauer: ca. 3 Std.

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

Zur Nutzung des Gastgebervorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.

KOCH-PARTY

Ran an die Töpfe!

**45,00 €*
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.

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

03. April, 08. Mai und 05. Juni
in der Atlas Showküche,
1. Etage, Schützenstraße 9a
in Altona, Beginn 18:30.

Kosten pro Teilnehmer

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



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

Ballydance 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 Adwoa Sara Kröger, Yi-Lan Li 😊 ab 8 Jahre

Hip Hop für Kinder und Jugendliche

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

Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye	😊	7-10 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katharina Jeanette Kolbe		8-12 Jahre
Di	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	😊	ab 10 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Svenja Brodersen		Stretdance 8-12 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Nicole Hodolik		10-16 Jahre ab Eröffnung
Do	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Silitisch		10-16 Jahre / endet mit Eröffnung Altona Jessenstraße
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N. N.	😊	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-Neumann-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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	6-8 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	Diana Patricia Escobar Partocarrero	☹	3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Diana Patricia Escobar Partocarrero	☹	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	Birke Göddertz	☹	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	Birke Göddertz	☺	6-8 Jahre
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

Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

Mo	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hatem Hamzi	☺	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	Candice Helberg	☺	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.

Di	18:00 - 19:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Laura Garrido Perea	☺	ab 11 Jahre
Mi	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	☺	ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Adwoa Sara Kröger, Yi-Lan Li	☺	ab 8 Jahre
Sa	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Alexandra Maser, Wiebke Lindemann		ab 8 Jahre ab Eröffnung
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 8 Jahre

YOGA FÜR KINDER

Spielesich 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.

Mi	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Simone Schmidt		ab 6 Jahre ab Eröffnung
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beatrice Dinger	☺	ab 5 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	Arnkierstr. 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	Arnkierstr. 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, Marina Micic		1+2
Mo	20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel	Helge Spies	☺	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Werner Voß		2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Hauke Eggert		1
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse	☹	1
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		2 bitte unbedingt Fahrradständer benutzen
Di	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann		2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stefan Hahnes		1
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase		1
Di	20:30 - 21:45	Woellmerstraße 1	freistehende Halle rechts neben der Schule	Harburg	Victoria Mashkinova	☺	1+2 NEU ab 04.02.2014
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	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	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.		1+2 NEU ab 03.02.2014
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	Neuenfelder Str. 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	N.N.	☹️	1	NEU ab 20.03
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	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹️		12-18 Jahre
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Haci Basak	☹️	1+2	
Fr	19:00 - 21:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stephan Hüttel, Marina Micic		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	
Sa	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff		2	
So	11:00 - 12:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Wolff	☹️	1	+ Technik
So	12:00 - 14:00	Bülastr. 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	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	Ohkamptring 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	19:15 - 20:30	Neuenfelder Str. 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	N.N.	☹️	1+2	NEU ab 18.03
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 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Eckhart Holst		1+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	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sven Sagawe	☹️	2	
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek	☹️	2	
Fr	20:00 - 21:45	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Vince Litzkow	☹️	1+2	
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
Sa	16:00 - 17:30	Holmbrook 20	Zugang rechts neben der Schule, über den Lehrerparkplatz, durch die Pforte, Tür auf der linken Seite	Othmarschen	Kevin-Jack Gyoergy	☹️	1+2	NEU ab 08.02.
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	Michael Thau	☹️	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
Mi	20:00 - 22:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Joachim Niedling	😊	1+2
Do	19:15 - 20:30	Neuenfelder Str. 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	N.N.	😊	1+2 NEU ab 20.03
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	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	Helge Spies	😊	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sven Meißner	😊	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	😊	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Dieter Eckstorff	😊	1+2
Sa	17:30 - 19:00	Holmbrook 20	Zugang rechts neben der Schule, über den Lehrerparkplatz, durch die Pforte, Tür auf der linken Seite	Othmarschen	Max Eisenblätter	😊	1+2 NEU ab 08.02.

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	Winterhude	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	Stanislaw 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	18:30 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri	😊	1
Do	20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	Constantin Busse	😊	1+2 NEU ab 09.01.2014
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	17:00 - 19:00	Wesperloh 19	freistehende Halle auf d. Hof	Osdorf		😊	1+2 NEU ab 04.02.
----	---------------	--------------	-------------------------------	--------	--	---	--------------------------

Mo 19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Karsten Gutowski	☹	2
Mo 20:00 - 21:30	Arnknielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg	☹	1
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 20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	☹	1 Hallenklingel defekt, Trainer über Handy anrufen
Di 11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Joachim Schmidberger	☹	1+2 + Technik
Di 17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☹	1+2
Di 17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner		1+2
Di 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Matthias Krause	☹	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	☹	2
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
Di 20:30 - 21:45	Neuenfelder Str. 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	N.N.	☹	1+2 NEU ab 18.03
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	Lutterothstr. 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
Do 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Wille		1+2
Do 17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Timo Billker		1+2
Do 18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	☹	1+2
Do 18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Niezanski		2
Do 20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling		1
Do 20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg		2
Do 20:15 - 21:45	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Tim Hamdorf		1+2
Fr 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Philipp Blotvogel	☹	1+2 NEU ab 03.02.
Fr 17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	Thomas Sandmann	☹	1+2
Fr 17:30 - 19:00	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Dariusz Niezanski	☹	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 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko		2
Fr 19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	☹	1
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, N.N.	☹	1
So 17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Uwe Lahmer	☹	1+2
So 17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, N.N.	☹	2

BASICANGEBOTE

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

Sa 12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	29.03.		Aerobic
Sa 12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	15.03.		Fit Fight
Sa 12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	15.02.; 03.05.		Pilates
Sa 12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	01.03.; 31.05.		Step-Aerobic

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	12.04.	Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	01.02.; 17.05.	Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	08.02.; 22.03.; 26.04.	Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	08.03.; 17.05.	Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	01.03.; 05.04.; 31.05.	Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	15.02.; 29.03.; 10.05.	Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	01.02.; 15.03.; 03.05.	Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	22.02.; 12.04.; 24.05.	Zum-Dance
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	01.02.; 05.04.	Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	22.03.; 12.04.; 24.05.	Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	01.03.; 03.05.	Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	08.03.; 10.05.	Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	22.02.; 26.04.	Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	15.02.; 29.03.	Yoga
So	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	08.02.; 15.03.; 31.05.	Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	09.03.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	09.02.; 27.04.	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	16.02.; 11.05.	Nordic Walking/ Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	23.03.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	13.04.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	02.03.; 18.05.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	30.03.	Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	13.04.	Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	02.03., 30.03	Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	09.02.; 18.05.	Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	23.03.	Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	09.03.; 11.05.	Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	16.02.; 27.04.	Zum-Dance
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	16.03.; 25.05.	Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	16.02.; 04.05.	Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	02.02.; 30.03.	Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	09.03.; 18.05.	Step-Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	23.02.; 27.04.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	06.04.	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	Natalia van Poucke	Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt	Fit mit Babybauch, keine Abstell- möglichkeiten 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	Rückbildungs- gymn. & Yoga
----	---------------	-------------------	------------------	--------------	------------------	-------------------------------

Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	😊	NEU Rückbildungs- gymn. & Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		Rückbildungs- gymn. & Yoga
Do	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Miriam Wessels	😊	Yoga Endet mit Eröffnung Altona Jessenstraße
Do	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Miriam Wessels		Yoga Ab Eröffnung
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		Rückbildungs- gymnastik
Sa	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		Ab Eröffnung

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	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Celine Goldschalt		ab Eröffnung
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	😊	bis 3 Jahre
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	😊	
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		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
Di	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jasmina Emez		1 Dance ab Eröffnung
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maryam Meratipour		1
Mi	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		1 ab Eröffnung
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.		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	Aline Sodjinou	☹️	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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☹️	2	
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer		1+2	
Mo	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Paola Rentsch		1+2	ab Eröffnung
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	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Camilla Vaillant	☹️	1+2	
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gym.-Halle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann		1+2	
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	☹️	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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	☹️	1+2	
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Martina Kulick	☹️	2	
Mo	20:00 - 20:50	Erdkampsweg 89	Gym.-Halle	Fuhsbüttel	Simone Harms		1	
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	☹️	2	
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	☹️	1+2	
Mo	20:30 - 21:30	Rotenhäuserstr. 67	Gym.-Halle	Wilhelmsburg	N.N.	☹️	1+2	NEU ab 03.02.
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Inken Petersen		1+2	
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.		1+2	
Di	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Johannes Thumser		1+2	ab Eröffnung
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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Eva Krupkova	☹️	1+2	
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Maria Amparo Perles Catalan	☹️	2	
Di	19:30 - 20:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	☹️	2	
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mützel	☹️	1+2	

Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworrak	☹️	1+2
Di	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Alexandra Hrestou		1+2 ab Eröffnung
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	Sylvia Buckl		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 Starke		1
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spötel		1+2
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hülya Sohin		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	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Michaela Ott		1+2 ab Eröffnung
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling		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	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Nora Köhler		1+2 ab Eröffnung
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nora Köhler	☹️	1 endet mit Eröffnung Altona Jessenstraße
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	Kathleen Schuldt Akhrech		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	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		1+2 ab Eröffnung
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	Chauouki El Moustaine	☹️	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	Teresa Moninger		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 Perltitz		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	Birte Meier		1+2
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Sandra Radmer		1+2 ab Eröffnung
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	Svenja Otte	☹️	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	Hülya Sahin		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	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Olga Pahl		1+2 ab Eröffnung
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	Marina 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	Judith Voß	☹	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	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Angela Dinse		1+2 ab Eröffnung
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	Stierschanze	Marianela Gomez de Becker		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jennifer Best		1+2 ab Eröffnung
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	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Bianca Gibraczkik, Eva Krupickova		1+2 ab Eröffnung
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	Friederike Eggers, Angela Dinse		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	Lena Marie Mands, 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	Eva Schultz, Werner Justen		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 Schönweiter	☹	2

So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler	1+2 ab Eröffnung
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, N.N.	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Boban Mikulovic, Nicole Freitag	1
So	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	1+2 ab Eröffnung
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Frank Kulick, 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, Fakhria Najem	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenberg, 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, Henriette Meinhardt	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 Ausdauerinheit. 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	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Paola Rentsch	1+2 ab Eröffnung
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	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	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	1+2 ab Eröffnung
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	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	1+2 ab Eröffnung
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	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Emine Sarimmetoglu	1+2 ab Eröffnung
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	12:30 - 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	Nicole Rogler	1+2

Do	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		1+2 ab Eröffnung
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	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Nele Fahnenbruck		1+2 ab Eröffnung
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	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Olga Pahl		1+2 ab Eröffnung
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	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Angela Dinse		1+2 ab Eröffnung
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann		1+2 NEU
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, Werner Justen		1+2
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☺	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Bianca Gibranczik, Eva Krupickova		1+2 ab Eröffnung
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	Jessica Garting Madsen, Dörte Kerner		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 Marin-Fillies		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Cathrin Grozan, Dagmar Gierschmann		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Izabela Leszczynska, Lena Rosenberg		1+2 ab Eröffnung
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	Hülya Sahin, Benjé Jürgens		1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch		1+2
So	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Thilo Fleis, Ines Wunderlich	☺	1+2 NEU ab 03.02.
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	Aline Sodjinou	☺	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 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Silvia Büttner	1+2 ab Eröffnung
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	Sophie Jungjohann	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	Marleen Spang	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	Eva Krupickova	1+2
Di 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahnenbruck	☹ 1+2
Di 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Alexandra Hrestou	1+2 ab Eröffnung
Di 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Lisa Klövekorn	☹ 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	Wesley George	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	Sylvia Buckl	☹ 1+2
Mi 14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	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 Spötzel	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 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Nora Köhler	1+2 ab Eröffnung
Mi 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Monika Janiszewski	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	Kathleen Schuldt Akhrechi	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 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	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	Hülya Sahin	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	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Stefan Thießen	1+2 ab Eröffnung
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	😊 1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Simone Schneller	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	😊 1+2 NEU
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	N.N.	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	2
Fr	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Eva Schultz	1+2 ab Eröffnung
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 Sarimehmetog- lu, Katharina Wilhelm	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind	2
Sa	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Marion Schmal, Kristina Selz	1+2 ab Eröffnung
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	Friederike Eggers, Angela Dinse	😊 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Lena Marie Mands	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Mayrhofer, Sylvia Buckl	😊 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, 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, Dörte Kerner	2
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	1+2 ab Eröffnung
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen, Ina Gravenkamp	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gloria Boateng, Witti Phan	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	Hülya Sahin, Bentje Jürgens	1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Hatem Hamzi, Chauki 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 Rosenberg	😊 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	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Thilo Heis, Ines Wunderlich	😊 1+2 NEU ab 03.02.

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	Tamara Bauer	😊	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	N.N.		1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jessica Witzel		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	N.N.	😊	1+2
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	😊	1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adam Wnorowski	😊	1
Do	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow		1 NEU ab 06.02.
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	😊	1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2 NEU ab 03.02.
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Katja Sanders	😞	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garling Madsen, Dörte Kerner		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, N.N.		1+2
Sa	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Lena Rosenburg, Izabela Leszczynska		1+2 ab Eröffnung
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, Fakhria Najem		1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt	😊	1+2

CrossTraining

Ein abwechslungsreiches und forderndes Trainingsprogramm, das funktionales und athletisches Ganzkörpertraining kombiniert. Neben Kraft und Ausdauer werden auch Koordination und Schnelligkeit mit komplexen Ganzkörperübungen und Übungen aus den Bereichen Krafttraining, Leichtathletik und Turnen trainiert.

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊	NEU ab 03.02.
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊	NEU ab 03.02.
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	😊	NEU ab 05.02.
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	😊	NEU ab 03.02.
Do	18:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	😊	NEU ab 06.02.

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	17:00 - 18:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Silvia Buckl	1+2 NEU ab 06.02.
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
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	Sabine Schlie	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	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	1+2 ab Eröffnung
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nazanin Gholeh	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	Tanja Suworin	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jennifer Best	1+2 ab Eröffnung
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 Spötel, Andreas Martin	1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, N.N.	1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin	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, Frank Kulick	1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez, Catherine Alphonso	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	Sigra 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	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	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	1
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	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	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	☺️ 2
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	2
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	1+2
Do	18:30 - 19:50	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Simone Harms, Ines Wesselhöft	☺️ 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 Klöveborn	2
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher	2

Fitness für Mollige

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

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Aline Sodjinou	
Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nele Fahrenbruck	
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-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.

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	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	Ab Eröffnung
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	😊
Mi	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	😊
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Claudia Dobelmann	
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	😞 NEU
Mi	18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersiehd 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Elisa Ehrke	😊
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ferhat Öztas	😊
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Sandra Radmer	Ab Eröffnung
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	
Do	19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	😞
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	
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, Werner Justen	😊
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, Sylvia Buckl	😊
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	

Krafffit

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 Krafffit 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	N.N.	
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	
Sa	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	😊 NEU ab 03.02.
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	Philipp Manderscheid, Sascia Seelig	

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	Carolin Piper		
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	Laura van de Castel		
Mo	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Anne-Marie Markl		ab Eröffnung
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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 - 18:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Simone Schneller	☺	
Mo	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert		
Mo	18:30 - 20:00	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Anne Klein	☺	NEU ab 14.10.
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 2	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	☺	
Mo	19:30 - 20:30	Laëiszstr. 12	Halle a.d. Hof	St. Pauli	Katrin Sagener		
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Inken Petersen	☺	+ Beckenboden
Di	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Carsten Fischer		ab Eröffnung
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 - 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Saskia van Dijk	☺	
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska		
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs		
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-John-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺	
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruns	☹	
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	Agata Korolewska		
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	Nicole Orhan		
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sylvia Ölscher		
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	ab Eröffnung Altona Jessenstr.
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	
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	Tanja Suworin	
Do	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sandra Beckmann	☹
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perlitz	
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Birte Meier	☹
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	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstr. 6	Altona	Dominique Wallau	ab Eröffnung
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	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstr. 6	Altona	Tanja Albat	ab Eröffnung
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	Michael Lehmann	☹
Fr	19:30 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Fisch	
Sa	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstr. 6	Altona	Ina Rita Precht, Angelika Speer	ab Eröffnung
Sa	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	
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	Ayse Henschel, 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	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstr. 6	Altona	Sigrid Klemchen	ab Eröffnung

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	Iris Bebensee	
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	Sylke Welkert	
Mo	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Anne-Marie Markl	ab Eröffnung
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	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Celine Goldschalt	ab Eröffnung
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	Agata Koralewska	☹️
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexandra Hrestou	
Do	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☹️ NEU ab 03.02.
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Xenia Terebina	☺️
Do	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	ab Eröffnung Altona Jessenstraße
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	
Fr	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Martina Bruss	ab Eröffnung
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Yvonne Behrens, 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	Nicole Freitag, 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	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Ana Gabriela Guevara Caazares	1+2 ab Eröffnung
Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	☺️ 1+2
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Silvia Büttner	1+2 ab Eröffnung
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	Jessica Starke	1
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2 NEU ab 04.02.
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	☹️ 1+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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Rogler	☹	1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Nuriye Dogan		1
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	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Michaela Ott		1 ab Eröffnung
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 Rosenberg		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	Svenja Otte		1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähmert	☹	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	14:30 - 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	Bettina Kopka	☹	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, Jenny Spötzel		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
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	☹	1 NEU ab 03.02.
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gudrun Kühl, Andrea Rachold		1+2
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Eickhoff, N.N.	☹	2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Gloria Boateng, Witti Phan		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
So	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Salim Khamoush, N.N.		1+2 Ab Eröffnung

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	N.N.		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
Di	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		1+2 ab Eröffnung
Mi	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		1+2 ab Eröffnung
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver		2
Do	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		1+2 ab Eröffnung
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	Bettina Kopka	☹	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
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Kristina Selz, Marion Schmal	1+2 ab Eröffnung
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	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Ana Gabriela Guevara Caazares	1+2 ab Eröffnung
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	Tamara Bauer	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	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Krämer	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nele Fahnenbruck	☹️ 1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Fakhria Najem	☹️ 1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sophie Jungjohann	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sarı	☹️ 1+2
Mo	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Henriette Meinhardt	1+2 ab Eröffnung
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
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	Jessica Witzel	1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang	1+2
Di	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	1+2 ab Eröffnung
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 Eichhoff	☹️ 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
Di	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jasmina Emez	1+2 ab Eröffnung
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	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	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Emine Sarimehmetoglu	1+2 ab Eröffnung
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	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	Monika Janiszewski		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	N.N.	☺️	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	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow		1+2 NEU ab 06.02.
Do	14:00 - 14:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Chaouki El Moustaine	☺️	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	Luisa Germer		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-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	☹️	1+2
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Nele Fahnenbruck		1+2 ab Eröffnung
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-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☺️	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Stefan Thielßen		1+2 ab Eröffnung
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Judith Voß	☹️	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	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Eva Schultz		1+2 ab Eröffnung
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-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Wilhelm, Emine Sarimehmetoglu	☹️	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, N.N.		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Jenny Spötzel		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 Siefert, Eva Krupickova		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Süleyman Sahin		2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Jenny Spötzel	☹️	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 Wenzloff, Bianca Gibraczk	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	Dörte Kerner, Jochen Teicke	2
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Irene Wendeler, Sophie Jungjohann	1+2 ab Eröffnung
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	Catherine Alphonso, 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
So	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Salim Khamoush, N.N.	1+2 ab Eröffnung

INLINE-HOCKEY

Inline-Skates und komplettes Schützenset müssen mitgebracht werden. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Wir empfehlen das Tragen eines Helmes. Für das Inline-Hockey Angebot stehen Schläger nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Voraussetzung sind die Grundtechniken des Inline-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	Mümmelmanns- berg	Lars Rohlf	☹️ 1+2 bis 27.04.
Sa	17:30 - 19:00	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmanns- berg	Lars Rohlf	☹️ 2 bis 27.04.
So	11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Alina Schulz, Markus Krochmann	☹️ 1+2 +Spiel

INLINE-SKATEN

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

Mo	11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz, Miriam Kwasny	1+2 freies Fahren+Hockey
Mo	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jan Gresens	1 +Technik
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Jan Gresens	2 +Technik
Mi	10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1+2 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 Laufraining teilnehmen möchten, sollten gesundheitlich fit sein. Die Angebote finden zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter statt. Die Angebote "Laufen für Beginner" richten sich speziell an alle, die sich als Laufanfänger und -neueinsteiger bezeichnen. In den Beginner-Angeboten wird eine 5 km-Distanz angestrebt. Dies ist als ein langfristiges Ziel bei regelmäßigem Training zu betrachten und ist keine Teilnahmevoraussetzung! Ausrüstung: dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs. Falls vorhanden ein Pulsmessgerät mitbringen.

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

Laufstilschulung

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

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

Nordic Walking/Walking

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

Mo	17:00 - 18:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	NEU ab 03.02.
Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	Angebot speziell für Walker

Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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 Schmiedehausen		für Einsteiger und Wiederanfänger
Do	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser		
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Schacht	☹	Angebot speziell für Walker
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne-Katrin Scheel, Katrin Knut		

Outdoor-Fitness

Ist ein Mix aus Ausdauer, Schnelkraft, Koordination, Teamübungen und Dehnung. Es ist ein ganzheitliches und funktionales Ausdauertraining, bei dem nicht zwangsläufig Geräte eingesetzt werden, sondern das genutzt wird, was die Umgebung bietet, wie Rasenflächen, Treppen, Bänke, Geländer und Steine.

Mi	18:15 - 19:45	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Goretzka	☺	NEU ab 05.02.
Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova	☹	beginnt wieder ab dem 03.04.

Yoga Walking

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

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

REHA-SPORT

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

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

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST

Aikido

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

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.

Mi	20:00 - 21:30	Hinrichsensr. 35	Halle	Hohenfelde	Ingo Burgdorf		1+2
Do	19:00 - 20:00	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		1+2
Do	20:00 - 21:30	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		2
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 Budo-sport. Das Training wirkt sich positiv auf Kondition, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Reaktionsvermögen aus. Alle Angebote sind gleichermaßen für Frauen und Männer, wenn kein anderer Zusatz daneben steht.

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch		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	
Mi	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	George Kamaly		1+2	
Mi	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sven Schölermann		1	
Do	18:30 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Tomek Cwiklinski		1+2	
Do	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch		1+2	für Frauen
Fr	17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Tomek Cwiklinski	😊	1+2	
Fr	19:00 - 20:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Sven Schölermann		1	für Frauen
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 Klimont	😊	1+2	
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann		1+2	bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen

Modern Amnis

Modern Amnis ist eine zeitgemäße Kampf- und Selbstverteidigungskunst mit jahrhundertealten Wurzeln auf den Philippinen. Das Training mit und ohne Waffen schult Koordination und Reflexe. Jede/r Amnisador/a kann sein/ihr eigenes Trainingsziel mit Anleitung und Unterstützung 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	
Mo	19:00 - 20:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Sven Ullrich	😊	2	

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
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	---------------------------------	--	-----	------------

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	08.02.; 22.02.; 08.03.; 22.03.; 05.04.; 26.04.; 10.05.; 24.05.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	01.02.; 15.02.; 01.03.; 15.03.; 29.03.; 12.04.; 03.05.; 24.05.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	02.02.; 23.02.; 16.03.; 06.04.; 04.05.; 25.05.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	02.02.; 23.02.; 16.03.; 06.04.; 04.05.; 01.06.
So	11:30 - 12:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	02.02.; 16.02.; 02.03.; 16.03.; 30.03.; 13.04.; 04.05.; 18.05.; 01.06.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	09.02.; 02.03.; 23.03.; 13.04.; 11.05.; 01.06.

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
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Alexandra Pietsch	1+2 ab Eröffnung
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, Anika Will	☺ 1+2
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anika Will, 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Birte Sönichsen-Roschke	☺ 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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer 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

So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger	1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger	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 Strip-tease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken. Eine Mischung, die extrem viel Spaß macht - mit dem besonderen Kick für das Selbstbewusstsein! Wichtig: Es werden nur die effektiven Bewegungsformen des Strip-tease und nicht der Akt selbst nachgeahmt! Dance ´n Strip bewirkt eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert die Gelenkigkeit.

Mo	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Henriette Meinhardt	☹	endet mit Eröffnung Altona Jessenstraße
Mo	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Henriette Meinhardt		ab Eröffnung
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	Birke Göddertz		
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 Pätisch	☹	
Mi	17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Inga Weinlich		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Brigitte Leyer		
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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		

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	Wibke Heinrich	1+2
Do	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Nicole Hodolik	1+2 ab Eröffnung
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	N.N.	☹ 2

Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Christof Dellemann, Sayon Lincoln Teye	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Berg, Agata Weitmann	😊 1+2
So	14:30 - 15:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Maaroufi	1+2

Jazz-Dance

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

Mo	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Brigitte Leyer	2
Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	😊 1+2
Do	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Alexandra Pietsch	1+2 ab Eröffnung
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
So	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Christina Pätisch, Anncathrin Nowicki	1+2 ab Eröffnung

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	😊
So	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Anncathrin Nowicki, Christina Pätisch	ab Eröffnung

Musical Dance

Musical Dance ist ein Mix aus verschiedensten Tanzrichtungen, die je nach Song-Auswahl unterschiedliche Schwerpunkte haben können. In diesen Stunden werden Choreographien zu bekannten Musicals erarbeitet und letztlich wird hier getanzt wie bei den großen Stars. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	😊 NEU ab 03.02.
Fr	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	ab Eröffnung
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Ludmila Vera Pino	NEU ab 03.02.

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.

Mo	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Silvia Glanz	ab Eröffnung
Fr	20:30 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Silvia Glanz	

Salsa-Dance

Heiße Salsa, Latinomusik und viel Rhythmus versprechen eine Stunde mit viel Bewegung und Spaß. Der Salsagrundschrift wird tänzerisch variiert und es werden ab und zu kleine 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	1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	René Zambrana	1+2
Di	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Yina Vanessa Perez Quinones	1+2 ab Eröffnung
Mi	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	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 Louguioui	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	Janina Lemke, Noa Eloatik	1+2

Salsa-Merengue-Bachata

Bei diesen PartYZnzen 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 KleidungsHnweise.

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	Gaustr. 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, Maik Wulf	☹ 1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maik Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik	1+2
Fr	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Karolina P., Dario Jaramillo	1 Salsa
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Denis Cesar Ampuero Villafuerte	2
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Denis Cesar Ampuero Villafuerte, Diana Maaroufi	3
Fr	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Karolina P., Dario Jaramillo	2 Salsa
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Aleksandra Ostrowska, Ren Zambrana	☹ 1
So	18:30 - 19:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr	☺ 1 für Singles
So	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Janina Kowalewski, Cesar Sanchez	1 ab Eröffnung
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maik Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Aleksandra Ostrowska, Ren Zambrana	☹ 2
So	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski	2 ab Eröffnung
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	Maik 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
Di	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Yina Vanessa Perez Quinones	1+2 ab Eröffnung
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 Eplée	2
Mo 20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☺️ 2
Mo 20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	☹️ 1
Mo 20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Eplée	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 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	2
Di 20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	1 +Discofox
Mi 18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1
Mi 18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss	☹️ 1 für Singles
Mi 19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss	2
Mi 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	2
Mi 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Pausenhalle	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	3
Mi 20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss	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 - 20:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt	1 ab Eröffnung
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
Do 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt	2 ab Eröffnung

Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula		Winterhude	Michael Böbling, 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 Böbling, Beatrice Grünzig	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula		Winterhude	Michael Böbling, Beatrice Grünzig	3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35		City-Nord	Natalja Lotz	2	
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum		Eilbek	Kirsten Griebel	2	für Singles
Fr	20:00 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle		Schnelsen	Rainer Kohlstruck, Elke Thoma	1	
Fr	21:00 - 22:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle		Schnelsen	Rainer Kohlstruck, Elke Thoma	2	
Fr	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum		Eilbek	Kirsten Griebel	1	für Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35		City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1	
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum		Eilbek	Michaela Zimmer, Rainer Kohlstruck	4	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35		City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf		Altona	Andreas Eplée, Sandra Müller-Harboe	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf		Altona	Andreas Eplée, 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 Grundschrirte 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	1	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.

Mo	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße		Altona	Rainer Klement, Maïke Christen	1	ab Eröffnung
Mo	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße		Altona	Rainer Klement, Maïke Christen	2	ab Eröffnung
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	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel 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, Kajja 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	Maïke Christen, Rainer Klement	☹️ 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	Rainer Klement, Maïke Christen	☹️ 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	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	ab Eröffnung
Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	
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	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Johannes Thumser	ab Eröffnung
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz	
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	
Di	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	ab Eröffnung
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	Laura Garrido Perea	
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	☹️
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹️
Mi	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Verena Eberhard	ab Eröffnung
Mi	18:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	
Mi	18:00 - 19:00	Rahlstädter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Inga Weinlich	
Mi	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Irina Schneider	
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Marie Kathrin Irmeler	☹️
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	☹️
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Maser	ab Eröffnung Altona Jessenstraße NEU ab 03.02.
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lara Hahnel	
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 Irmeler	☹️
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Klara Długa	
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Kralikova	☹️
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	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	
Fr	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carlos Roberto Vazquez Ropas	NEU ab 03.02.
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	N.N.	☹️
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹️
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Felicia Jackson	☹️
Fr	19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Marion Berno	
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	Tatjana Kisselmann	☹️
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹️

Fr	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.		ab Eröffnung
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp		
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lounguoui	☹	
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, Ingrid Urlacher	☹	
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	Alexandra Maser, Alexandra Brandt		
Sa	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Wiebke Lindemann, Alexandra Maser		ab Eröffnung
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Klara Dluga	☹	
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	Alexandra Maser	☹	

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 Kurat	☺	
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	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		
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Diana Maaroufi		

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.

Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski		NEU ab 03.02.
Do	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jessica Prose		ab Eröffnung
Sa	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch, Jasmina Emez	☺	
Sa	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N., N.N.		ab Eröffnung

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, lockernen 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	
Di 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N.	ab Eröffnung

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 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	☺ NEU ab 03.02.
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Monika Uhl-Modenbach	
Do 11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	
Do 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	
Do 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Glöse	☺
Sa 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Susanne Ludwigen	

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 10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	1 NEU ab 05.02.
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	Christina Drews	1+2
Mi 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Anna Beeck	1+2 ab Eröffnung
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 Northorn	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	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Angelika Speer	1+2	☹️ NEU ab 07.02. Balance
Fr	18:00 - 19:30	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Holger Pieper	1+2	☹️
Fr	19:00 - 19:00	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jessica Fink	1+2	+Meditation ab Eröffnung
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	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Ina Rita Precht, Angelika Speer	1+2	ab Eröffnung
Sa	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sandy Kassner, Okka Hippen	1+2	
Sa	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln, Olaf Gründel	1+2	☹️
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Anna Beeck	1+2	☹️ NEU ab 03.02.
Sa	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Cornelia Rasch, Andrej Dirk	1+2	ab Eröffnung
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Beßmann	1+2	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning	1+2	ab Eröffnung
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	
Mi	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Simone Schmidt	1+2	
Do	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1+2	ab Eröffnung
Do	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Miriam Wessels	1+2	☹️ ab Eröffnung Altona Jessenstraße, Yoga-Dancing
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	Michael Lehmann	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.

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 Harien	☹
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	Carolin Piper	
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	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Maryam Meratipour	ab Eröffnung
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	Kim Platzek	
Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ricarda Schäfer	
Mo	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Iris Bebensee	ab Eröffnung

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	19:30 - 20:30	Rotenhäuserstr. 67	Gym.-Halle	Wilhelmsburg	N.N.	☹	NEU ab 03.02.
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer		Flow
Di	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Liudmyla Vasylijeva		ab Eröffnung
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	☺	
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	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Sigrid Kliemchen		ab Eröffnung
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	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Verena Eberhard		ab Eröffnung
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	Christina Drews		
Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carolin Piper		
Do	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jessica Proseke		ab Eröffnung
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	Tanja Suworin	☹	
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	Sonia 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	Eva Biskup	☹	
Fr	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Martina Bruss		ab Eröffnung
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	Iris Bebensee	☹	
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	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Jessica Fink		ab Eröffnung
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Stiemschanze	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	Petra Neunherz, Anne Strehse	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Dörte Schulz	☹
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Hauschild, Lisa Klöveborn	☹
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia Renteros, Ayse Henschel	
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	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N., N.N.	ab Eröffnung
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	Laura van de Castel	
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	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Beeck	ab Eröffnung Altona Jessenstraße
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-Flans Figueroa	☹
Fr	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland	
Fr	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Tanja Albat	ab Eröffnung
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	
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Stefanie Schöning, André Friedrichs	ab Eröffnung

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	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Carsten Fischer	ab Eröffnung
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	Liliane 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	Aline Sodjinou	😞
Mo	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Iris Bebensee	ab Eröffnung
Di	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Liudmyla Vasylieva	ab Eröffnung
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Orhan	
Mi	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Anna Beeck	ab Eröffnung
Fr	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Dominique Wallau	ab Eröffnung
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	Anika Will, Sarah Mohr	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Theeda van Lessen, Dörte Schulz	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dana Rittich, Petra Teige	😊
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Cornelia Rasch, Andrej Dirk	ab Eröffnung
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Anika Will	
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	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	😊
So	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	N.N., N.N.	ab Eröffnung
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birte Sönnichsen-Roschke, Heng-Li Chang	😊

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	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Volker Schmitz	😊	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 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	😊	1
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	😊	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.

Mo	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Maryam Meratipour		ab Eröffnung
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		

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 inneren Halt für äußere Ausgeglichenheit und vertieft damit die heilende Wirkung des Yoga auf den Menschen!

Mo	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sonja Noll		neu ab Eröffnung Altona Jessenstraße
Di	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	😊	
Do	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Center Altona Jessenstraße	Altona	Miriam Wessels		ab Eröffnung
Fr	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Sonja Noll		

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	Eva Biskup	😊	

TOUREN FEBRUAR 2014 BIS MAI 2014

FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

Die Fahrradtouren haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine Tagesstour 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.**

Fahrradcheck zum Saisonbeginn

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

So., 13.04.14	12:00 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 / 0151-23745186)	sportspaß Center City Nord
---------------	-----------	--	----------------------------

GEMÜTLICHE RADTOUREN

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

AUSRÜSTUNG: funktionstüchtiges Fahrrad auch ohne Gangschaltung.

Rundtour durch Wilhelmsburg

ca. 30 km

Vom Anleger fahren wir durch Finkenwerder. Auf den Deichen schlängeln wir uns über Neuwiedenthal nach Moorburg, um dann über die Kattwykbrücke Wilhelmsburg zu erreichen. Nach einer großen Runde durch Wilhelmsburg entlang des Geländes der vorjährigen Gartenschau pausieren wir in der ehemaligen Honigfabrik und fahren dann in Richtung Alter Elbtunnel und zu den Landungsbrücken zurück.

Sa., 15.03.14	12:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Anleger Finkenwerder
---------------	-----------	----------------------------------	----------------------

Anfahrt: 11:30 Uhr Hadag Schiff 62 Landungsbrücken.

Einsteigertour zum Saisonbeginn: Auf und Ab in den Boberger Dünen

ca. 23 km

Von Billstedt aus fahren wir über ruhige Wege ins Naturschutzgebiet. Hier erwartet uns Natur pur. Highlights sind die Boberger Dünen, das Achtermoor und die Hangterrassen. Pause werden wir im Naturinfohaus (Eintritt frei) einlegen. Alle Wege im Naturschutzgebiet sind mit dem Fahrrad gut befahrbar. Die Tour endet an der S Bergedorf.

So., 30.03.14	10:00 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 / 0151-23745186)	U Billstedt
---------------	-----------	--	-------------

Frühjahrsstour Holmer Sandberge und Klövensteen

ca. 30 km

Diese Tour führt uns durch Wiesen, Moore, Felder und Wälder über Rissen nach Holm, von dort zum Flugplatz Uetersen und durch den Klövensteen zurück nach Sülldorf.

So., 06.04.14	11:15 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Sülldorf
---------------	-----------	----------------------------------	------------

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

Wie schön ist doch die Alster

ca. 40 km

Wir starten an der Binnentalster (Alsterpavillon) und fahren auf der Westseite der Außenalster zur Krugkoppel-Brücke. Über den Leinpfad folgen wir dem Alsterlauf nach Ohlsdorf. Auf kleinen Nebenstraßen geht es weiter bis ins Raakmoor. Dort legen wir eine kleine Pause ein. Anschließend geht es zu einem Aussichtspunkt und von dort zurück zur U Fuhlsbüttel-Nord. Hier endet die Tour - wer Interesse hat, genießt noch ein Eis im naheliegenden Eiscafé Jacobs!

Sa., 19.04.14	14:30 Uhr	Sabine Reißberg (0157-82389475)	Alsterpavillon
---------------	-----------	---------------------------------	----------------

Der Grüne Ring

ca. 25 km

Der Grüne Ring ist eine landschaftlich schöne Fahrradstrecke mitten durch Hamburg. Er führt über Grünstreifen, Kleingärten und Parks, an Seen und Mooren vorbei. Der erste Teil beginnt an der U Billstedt und endet an der U/S Ohlsdorf.

Sa., 03.05.14	10:00 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 / 0151-23745186)	U Billstedt
---------------	-----------	--	-------------

Immer an der Alster entlang**ca. 38 km**

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

Sa., 24.05.14

10:30 Uhr

Sabine Reißberg (0157-82389475)

S Poppenbüttel, Ausgang AEZ

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.

Durch 's schöne Wandsbek**ca. 40 km**

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

So., 23.03.14

11:00 Uhr

Ralf Thöle (0176-56467715)

U/S Ohlsdorf, Ausgang Bäderland, vorm Bad

Quer durch Hamburgs Norden und Holsteins Süden**ca. 40 km**

Wer schon immer mal den Norden Hamburgs und den Süden Holsteins auf abgelegenen Wegen entdecken und erkunden wollte, sollte diese Tour nicht verpassen. Es ist nur ein minimaler Asphaltanteil vorhanden, der Großteil führt über Wald- und Feldwege. Wir treffen uns an der S Poppenbüttel und fahren am Alsterlauf entlang ins Rodenbeker Quelltal. Von da aus geht es durch den Duvenstedter Brook Richtung Kayhude immer entlang durch schöne Wald- und Wiesenwege. Am Gut Wulksfelde kann gerne eine kleine Rast eingelegt werden. Von da aus fahren wir in den Tangstedter Staatsforst und ab da weiter ins NSG Wittmoor bis wir wieder an die Poppenbüttler Schleuse gelangen und uns am Bahnhof verabschieden.

Sa., 12.04.14

13:00 Uhr

Johannes Feigl (0173-9646819)

S Poppenbüttel

Anfahrt: 12:24 Uhr ab HH-Hbf. mit der S1 bis Poppenbüttel

Frühlingserwachen**ca. 60 km**

Von Billstedt aus fahren wir Richtung Bergedorf. Weiter geht 's in Geeshacht über die Elbe und dann durch die Winsener Marsch nach Hoopte. Dort fahren wir mit der Fähre zum Zollenspieker Fährhaus und wieder zurück zum sportspaß Center Billstedt.

Fr., 18.04.14

10:00 Uhr

Hermann Lübker
(040-7327833 / 0160-5570428)

sportspaß Center Billstedt

Kosten: 2,50 Euro für die Fähre

Moore, Müllberg und Moneten**ca. 30 km**

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

Sa., 26.04.14

11:00 Uhr

Ralf Thöle (0176-56467715)

U/S Ohlsdorf, Ausgang Bäderland, vorm Bad

Entlang der Elbe zum Kronsnest Saison-Eröffnungsfest**ca. 60 km**

Von Wedel fahren wir am Elbdeich über die Sperrwerke der Pinnau und Krückau bis Kollmar und machen dort eine Pause am Hafen. Wir setzen die Fahrt fort bis Kronsnest und schauen, was es beim Saison-Eröffnungsfest zu entdecken gibt. Die Rückfahrt führt uns durch die Seestermer Marsch über Neuendeich und Holm zurück nach Wedel.

Do., 01.05.14

11:00 Uhr

Brigitta Rehpenn (0176-29094381)

S Wedel

Kosten: Kronsnestfähre 1,00 Euro. Anfahrt: ab HH-Hbf. um 10:19 Uhr mit S1 bis Wedel

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 und Moorleet geht es wieder zurück zum Ausgangspunkt. Pausen, evtl. mit Einkehr, sind eingeplant.

So., 04.05.14

10:00 Uhr

Hermann Lübker
(040-7327833 / 0160-5570428)

S Rothenburgsort

Fahrtechniktraining für sportliche Radler

ca. 17 km

Viele fahren mit dem Rad durch den Wald, bergauf und bergab. Kommt es dann mal zu kniffligen Stellen oder liegen ein paar Steine und Wurzeln im Weg, steigen viele ab oder fragen sich, wie man solche Passagen sicher meistern kann. Genau hier setzt ein Fahrtechniktraining an. Los geht es schon mit der richtigen Haltung auf dem Rad und wann wie richtig gebremst und geschaltet wird. Dazu werden wir auf einer alten Wettkampfstrecke in Hamburger Staatsforst fahren und uns gemeinsam die Schlüsselpunkte anschauen und zusammen meistern. Auf dieser Tour steht nicht das Fahren von vielen Kilometern im Vordergrund, sondern das sichere Beherrschen des Rades. Helmpflicht!

So., 11.05.14	11:00 Uhr	Johannes Feigel (0173-9646819)	S Heimfeld
---------------	-----------	--------------------------------	------------

Anfahrt: 10:28 Uhr ab HH-Hbf. mit der S3 bis Heimfeld

Zum Eisessen nach Buxtehude

ca. 40 km

Die Tour beginnt mit einer Fahrradtour von Landungsbrücken nach Finkenwerder (ca.30 Min.). Ab Finkenwerder fahren wir auf zum Teil autofreien Wegen, in schöner Natur, nach Buxtehude. Dort ist eine Einkehr in einem alten Eiscafé mit leckerem Eis geplant. Gut erfrischt radeln wir zurück nach Finkenwerder und fahren mit der Fähre zu den Landungsbrücken zurück. Hier endet die Tour um voraussichtlich 19:30 Uhr.

Mi, 14.05.14	15:00 Uhr	Birgit Meissner (0151-58755577)	U/S Landungsbrücken, am Fähranleger Linie 62 (Richtung Finkenwerder)
--------------	-----------	---------------------------------	---

Mountainbike Tour Harburger Berge/Fischbeker Heide

ca. 30-40 km

Wir treffen uns an der Kärntner Hütte in den Harburger Bergen. Von dort aus geht es vorbei am Wildpark in die Fischbeker Heide. Über zahlreiche Singletrails passieren wir den 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 Kärntner Hütte. Die Tour enthält viele kurze und steile Anstiege, die teilweise sehr verwurzelt sind. Bei feuchten Wetterbedingungen ist hier besondere Vorsicht geboten. Die Tour ist so geplant, dass sie einen möglichst hohen Anteil an Singetrails und Abfahrten beinhaltet, was das Fahrvergnügen enorm steigert. KEINE MITNAHME OHNE HELM!!!! Zielgruppe: Geübte und erfahrene FahrerInnen, die regelmäßig längere Distanzen fahren; mittlere Belastungsstufe. Ausrüstung: funktionstüchtiges Mountainbike (mit Federung), wetterfeste Sportbekleidung. Zusätzlich wird ein leichter Rucksack mit Proviant, Werkzeug/Ersatzteile und Wechselkleidung empfohlen.

So., 18.05.14	14:00 Uhr	Johannes Bork (0151-15264369)	Kärntner Hütte, Cuxhavener Straße 55c, 21149 Hamburg
---------------	-----------	-------------------------------	---

Anfahrt: S3 ab HH-Hbf. Ankunft S Neuwiedenthal

Rund um den Grobensee

ca. 60 km

Wir starten am sportspaß Center Billstedt und fahren eine große Runde über Oststeinbek, Glinde, Grobensee, Trittau, Lütjensee, Siek, Stellau bis hin zum Öjendorfer See. Von da aus geht es wieder zurück zum sportspaß Center Billstedt.

Sa., 24.05.14	10:00 Uhr	Hermann Lübker (040-7327833 / 0160-5570428)	sportspaß Center Billstedt
---------------	-----------	--	----------------------------

Durch die Hahnheide in den Sachsenwald

ca. 70 km

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

So., 25.05.14	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56467715)	U/S Ohlsdorf, Ausgang Bäderland, vorm Bad
---------------	-----------	----------------------------	---

Pfingsttour von Harburg nach Bispingen

ca. 50 km

(mit anschließender privat organisierte Freizeit bis Mo., 09.06.14). Die Fahrt führt uns in den südlichen Bereich der Lüneburger Heide. Wir fahren über Hittfeld, durch den Klecker Wald und gelangen nach Jestebog, dann weiter über Hanstedt und Döhle bis nach Volkwardingen / Bispingen. Als Tagestour erfolgt die Rückfahrt in eigener Regie. (Bahnhof Wintermoor +16 km oder Bahnhof Lüneburg +40 km). Das Pfingstwochenende verbringen wir auf dem Ferien- und Reiterhof Cohrs (www.hof-cohrs.de). Damit alle einen Schlafplatz haben, benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis Fr., 30.05.14, andernfalls muss selbst für die Übernachtung gesorgt werden. Die Rückfahrt findet am Pfingstmontag, 09.06.14 statt. Hinweis: Teilweise hügeliges Gelände sowie Wald- und Schotterwege!

Sa., 07.06.14	9:45 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	S Harburg, Neuländer Platz
---------------	----------	----------------------------------	----------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:32 Uhr mit S 31 bis Harburg. Kosten für Rückfahrt: HW Gesamtbereich + 3,50 Euro Fahrradkarte

Von Bispingen nach Lüneburg

ca. 40 km

Wir verabschieden uns von der Lüneburger Heide und fahren über Oldendorf und Südergellersen nach Lüneburg. Dort besteht die Möglichkeit der Stadtbesichtigung, um dann mit dem Metronom zum HH-Hbf. zurückzukehren. Anreise bitte mit mir abstimmen.

Mo., 09.06.14	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29094381)	Ferien- und Reiterhof Cohrs, Volkwardingen
---------------	-----------	----------------------------------	--

Anfahrt: mit R 40 ab HH-Hbf. bis Buchholz, dann R 41 bis Wintermoor. Kosten: HW Gesamtbereich + 3,50 Euro Fahrradkarte

INLINE-SKATEN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Könnler) gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger sollten Sie mindestens eine Bremstechnik beherrschen und sich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können. Bei Schlechtwetter fällt die Tour aus und wird nicht nachgeholt. Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte den sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.

AUSRÜSTUNG: funktionstüchtige Skates, komplettes Set Gelenkschützer, ggf. Fahrradblinklicht, normale Schuhe (für evtl. Bahnfahrten) oder falls man unterwegs einmal einkehren möchte), sportgeeignete Getränke.

Rund um Finkenwerder

ca. 26 km

Die Tour führt zur Kattwykbrücke und dem Container-Terminal Altenwerder. Auf dem Rückweg schließt sich ein Rundkurs von 10 km an, der entlang der Süderelbe, mehreren Obstplantagen und vorbei an vielen urtümlichen Häusern Finkenwerders führt. Die Wege sind äußerst skatefreundlich. Für ein bestimmtes Gefälle (ca. 100 m lang) auf einem schmalen Fußweg bitte ich Skater, die wenig Outdoor-Erfahrung haben, leichtes Schuhwerk mitzunehmen und bei Bedarf an dieser Stelle anzuziehen.

Do., 29.05.14 12:00 Uhr Ina Vollprecht (0178-5517558) Fähranleger Finkenwerder, vor der Polizeiwache

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

(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.**

Walk doch mal im Alstertal

ca. 8 km

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

Sa., 15.02.14 10:00 Uhr Monika Grieger (0176-20973117) S Wellingsbüttel

Von Winterhude aus einmal um die Außenalster

ca. 12 km

Von der Bahn laufen wir stadteinwärts über den Leinpfad entlang an wunderschönen Stadtvillen vorbei, zur Krugkoppel Brücke. Von hier aus umrunden wir abschließend die Außenalster. Zum Ende dieser Tour ist eine gemütliche Einkehr bei Bobby Reich geplant.

So., 16.02.14 11:00 Uhr Su Schmiedehausen (01577-2735200) S Hudtwalckerstr., Ausgang Bebelallee

Runde um die Außenalster

ca. 8 km

Wir starten von der Alsterperle entlang der Schönen Aussicht bis Harvestehuder Weg. Beim Cliff im Alsterpark gönnen wir uns eine Pause. Wir folgen dem Alsterufer bis Schwanenwik.

Sa., 22.02.14 10:00 Uhr Monika Grieger (0176-20973117) Alsterperle (ggü. Literaturhaus Schwanenwik 38)

Anfahrt: Bus bis Mundsburger Brücke

Vom Elbstrand bis Blankenese

Einfache Strecke ca. 9 km

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

Sa., 01.03.14 11:00 Uhr Katrin Knut (0160-7861321) Museumshafen Övelgönne, neben Bushaltestelle Richtung City

Winterzauber im Niendorfer Gehege für Gemütliche

ca. 13 km

Wir wandern vom Niendorfer Mark zum Gehege. Das Wildgehege (Füttern erlaubt), Wald, Felder und Pony Reiterhof liegen auf unserer Strecke. Kurz vor Ende der schönen Wintertour ist eine Einkehr an der Kaffeekluppe des Waldrestaurants Corell angedacht – für alle, die Lust dazu haben. Die Tour endet am Bahnhof Niendorfer Markt.

So., 09.03.14 11:00 Uhr Su Schmiedehausen (01577-2735200) U Niendorfer Markt, Ausgang beim Fahrstuhl oben

Nordic Walking und Walking Basics für die ganze Familie im Walking Mekka Öjendorfer Park ca. 4 km

Gemeinsam erlernen wir die Technik und umrunden den Öjendorfer See. Die gewonnenen Eindrücke und Erfahrungen reflektieren wir bei einem abschließenden Getränk am Minigolf-Platz. Vielleicht haben wir ja noch Kraft für eine Partie Minigolf? Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter 0160-7861 321.

Sa., 22.03.14	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	Minigolf Platz, Öjendorfer See
---------------	-----------	----------------------------	--------------------------------

Zusatzkosten: evtl. Minigolf. Die Minigolfanlage befindet sich am Südende des Öjendorfer Parks am Kiosk. Zugang über Driftredder.

Walkend durch Pflanzen und Blumen (Wallanlagen) Einfache Strecke ca. 10 km

Vom sportspaß Center Berliner Tor geht es, entlang der Außenalster, nach Pflanzen und Blumen, das wir walkend erkunden wollen und mit einem Besuch des Tropenhauses abschließen können. Für diejenigen, die noch Lust haben, geht es wieder zurück zum Center, alternativ kann auch in die U/S eingestiegen werden.

Sa., 29.03.14	15:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	sportspaß Center Berliner Tor
---------------	-----------	----------------------------	-------------------------------

Flughafen Rundwanderweg ca. 14 km

Vom 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 Rundwegs Richtung Niendorf. An der Start- und Landebahn Niendorf verlassen wir den Flughafenrundweg und laufen zur U Niendorfer Markt, wo unsere Tour endet.

So., 06.04.14	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-2735200)	S Flughafen Terminal 1, Rolltreppe oben Ladenzeile
---------------	-----------	-----------------------------------	--

Das Alstertal von Wellingsbüttel Richtung Ohlsdorf ca. 8 km

Wir walken die schöne Strecke Wellingsbüttel Richtung Ohlsdorf und zurück.

Sa., 12.04.14	10:00 Uhr	Monika Grieger (0176-20973117)	S Wellingsbüttel
---------------	-----------	--------------------------------	------------------

Zur Kirschblüte ins Alte Land ca. 14 km

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

Sa., 26.04.14	10:00 Uhr	Gerd Röser (0170-5265171)	S Blankenese
---------------	-----------	---------------------------	--------------

Frühling im Alstertal ca. 13 km

Wir wandern von der neu entstandenen Ohlsdorfer Schleuse aus den wunderschön frühlingshaften Alsterwanderpfad entlang, Richtung Poppenbüttel. Beim Torhaus in Wellingsbüttel ist eine Rast geplant. Auf geschwungenen Alsterwanderpfaden geht es wieder zurück zur Ohlsdorfer Schleuse.

So., 04.05.14	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-2735200)	U/S Ohlsdorf, Ausgang Bäderland
---------------	-----------	-----------------------------------	---------------------------------

Wandse-Walking mit Köpfchen ca. 10 km

Mitten in der Stadt und doch immer im Grünen walken wir vom Rahlstedter Bahnhof aus los. Wir folgen dem Verlauf der Wandse, vorbei an der idyllisch gelegenen Alt-Rahlstedter Kirche und einer ehemaligen Mühle. Mit etwas Glück entdecken wir an einem der zahlreichen Teiche einen Fischreiher. Für geistige Herausforderung und Spaß sorgen unterwegs Denksportaufgaben und Gedächtnisspiele. Im Botanischen Sondergarten legen wir eine Pause ein und genießen dort das erste Grünen und Blühen. An der Wandse geht's, zum Teil auf Parallelwegen, wieder nach Rahlstedt zurück. Bitte mitbringen: Getränk und ggf. Pausensnack.

Sa., 17.05.14	10:00 Uhr	Ulrike Müller (0151-20936167)	U Rahlstedt, Ausgang Rahlstedter Bahnhofstraße in der Unterführung
---------------	-----------	-------------------------------	--

Anfahrt: vom HH-Hbf. mit der Regionalbahn um 9:38 Uhr bis Hamburg-Rahlstedt, Ankunft 9:53 Uhr.

Nordic Walking + Walking Basics im schönen Nordic Walking Parcours in Großhansdorf Rundkurse 2,5-7,2 km

Der Parcours im Staatsforst Trittau ist als Trainingsareal für alle Walker und Nordic Walker gedacht, nicht nur aufgrund des wunderschönen Waldbodens. Nach einer Technikeinweisung werden wir uns selber davon überzeugen. Die Rundkurse können nach Lust und Laune kombiniert werden. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter 0160-7861321.

Sa., 31.05.14	15:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861321)	U Schmalenbek, vor dem Bahnhofsgebäude, für Autofahrer gibt es gegenüber Parkstreifen.
---------------	-----------	----------------------------	--

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 angegebenen 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.

Urban Trailrunning

ca. 7-10 km

Wir erobern die Hafencity als Sportplatz: Treppen, Grünstreifen und moderne Architektur sind ein optimales Terrain für einen abwechslungsreichen Lauf. Bänke oder Betonklötze stellen keine Hindernisse dar, sondern sind Teil des Trainingsprogramms, Pfeiler und Poller bilden einen guten Slalomparcours. Ständige Tempowechsel machen unsere Laufrunde zu einem effektiven Intervalltraining.

Sa., 16.02.14 11:00 Uhr Polina Ivanova (0171-9106823) sportspaß Center Berliner Tor

Outdoor Box-Fitness

ca. 2 Std.

„Boxen ist eine super Sache, wenn ich nur nicht in den Ring müsste.“ Das ist kein Problem. Denn Boxen besteht zu mehr als 80% aus einem umfassenden Fitnesstraining ohne Körperkontakt. Um fit ins Frühjahr zu starten, machen wir zusammen ein Outdoor Boxtraining. Mit kleinen Geräten wie Hanteln, Tubes etc. werden wir unsere Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren und Du gewinnst einen kleinen Einblick, was der Boxsport so bietet. Da Du die Intensität bei den Übungen selbst wählen kannst, ist der Termin auch für alle geeignet, die sich gerne mal ausprobieren wollen. Hast Du Lust? Dann komm vorbei!

Mi., 19.03.14 18:00 Uhr Stefan Nielson (0157-74580295) sportspaß Center Berliner Tor

Yogawalking & Lachyoga am Außenmühlenteich – Frühlingserwachen im Hamburger Süden

ca. 4 km/3 Std.

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

Sa., 22.03.14 14:30 Uhr Karin Jonas (040-69795316) Freizeitbad Midsommerland

Bootcamp

ca. 2 Std.

Beim Bootcamp wirst du motiviert, an deine persönliche Leistungsgrenze zu gehen. Die Mischung aus Krafttraining mit dem eigenem Körpergewicht, Ausdauertraining und Übungen mit verschiedenen Geräten wie Kettlebells, Tubes, Reifen wuchten und Seile schwingen werden in Form eines Zirkeltrainings durchgeführt. Dabei wird besonders darauf geachtet, dass die Rücken- und Rumpfmuskulatur ausreichend trainiert wird.

Sa., 29.03.14 11:00 Uhr Jonas Tai Nguyen (0176-23628240) sportspaß Center City Nord

Meditativer, schweigender Spaziergang an der Außenalster

ca. 2 Std.

Von der Uhlenhorst gehen wir nach Harvestehude. Wir entspannen unsere Augen und lassen bewusst die Blicke schweifen. Achtsam nach Innen lauschen und aus der Stille heraus das Außen neu hören. Impulspause am Ziel auf der großen Alsterwiese am Harvestehuder Weg. Gemeinsam machen wir dort die Übung des 1. Tibeters, leicht erlernbar und draußen durchführbar, da sie im Stehen erfolgt. Im Anschluss erlernen wir Atemrhythmen mit verschiedenen Schwerpunkten. Auf dem Rückweg zur Uhlenhorst spazieren wir im Gleichklang des neu erlernten Atemrhythmus.

Di., 01.04.14 10:30 Uhr Karen Bahnsen (0170-3156091) Brücke am Langenzug/Hofweg

Fit in den Frühling – Wir lieben Draußen

ca. 1,5 Std.

Dieses Fitnessmodul ist eine Mischung aus Walking (ohne Stöcke) 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., 19.04.14 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Sülldorf

Outdoor-Gym

ca. 2 Std.

Der Frühling kommt und Ihr habt keine Lust nur in einem Fitnessstudio zu trainieren? Super, dann gehen wir doch einfach an die frische Luft und arbeiten in der freien Natur. Wir werden nach einem Warm Up-Teil unser Training in den Ausläufern des Sachsenwaldes starten. Auf einer Runde von ca. 5-7 km werden wir dann mit allem trainieren, was uns die Natur so bietet. Dabei wechseln sich Trainingsteile für Kondition, Kraft und Schnelligkeit ab, sodass wir nach der anschließenden Cool Down-Phase ausgepowert und mit Ideen für das eigene Training den Heimweg antreten können. Hast Du Lust? Dann komm vorbei!

Sa., 03.05.14 10:00 Uhr Stefan Nielson (0157-74580295) S Bergedorf, Ausgang Lohbrügge

Meditativer, schweigender Spaziergang im Wandsbeker Gehölz

ca. 2 Std.

Wir entspannen unsere Augen und lassen bewusst die Blicke schweifen. Achtsam nach Innen lauschen und aus der Stille heraus das Außen neu hören. Impulspause am Ententeich. Gemeinsam machen wir dort die Übung des 1. Tibeters, leicht erlernbar und draußen durchführbar, da sie im Stehen erfolgt. Im Anschluss erlernen wir Atemrhythmen mit verschiedenen Schwerpunkten. Auf dem Rückweg zu den Bahngärten spazieren wir im Gleichklang des neu erlernten Atemrhythmus.

Mi., 07.05.14 15:00 Uhr Karen Bahnsen (0170 – 3156091) U Wandsbek, Bahngärten Unterführung beim Hofbräuhaus

Frische Luft für Coach Potatoes!

ca. 10 km

Endlich raus und runter vom Sofa, der Winter war lang genug! Wind und Regen können uns nichts, wir ziehen uns wetterfest an. Wer sich den ganzen Winter über vorm Sport gedrückt hat, ist hier richtig: Wir wollen (wieder) in Bewegung kommen - frische Luft und Hamburgs Skyline lenken uns davon ab, dass die Muskeln noch im Winterschlaf sind. Nordic Walking, leichtes Zirkeltraining, Koordinationsübungen und leichte Parcours machen uns Lust auf mehr Training. Und wer will, trinkt zum Schluss noch einen Kaffee - natürlich draußen an der Alsterperle.

Sa., 10.05.14 14:00 Uhr Bettina Klee (0173-2005280)

St. Gertrud Kirche, Immenhof 10
(gute Parkmöglichkeiten)**LAUFEN**

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

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

Karfreitag am Opferberg mit anschließendem Brunch

ca. 5-10 km

Wir treffen uns am Opferberg und laufen, je nach Lust und Laune, 5 oder 10 km durch die schöne Naturlandschaft am Opferberg. Anschließend brunchen wir vor Ort in der Natur. Bitte etwas Leckeres und Geschirr dafür mitbringen.

Fr., 18.04.14 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-7327833)

Parkplatz Scharpenburgsweg, Ecke Falkenbergsweg

WANDERTOUREN

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

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

Auf dem Wandse-Wanderweg

ca. 10 km

Eine winterliche Tour im Hamburger Osten: Von Rahlstedt aus wandern wir, immer an der Wandse entlang und durch den Eichtalpark, bis zur S Friedrichsberg. Da die Tour vergleichsweise kurz ist, ist sie auch gut für Einsteiger geeignet.

So., 09.02.14 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978)

Bahnhof Rahlstedt, Doberaner Weg/Ecke Boytinstr. an der Bushaltestelle

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 10:08 Uhr mit R10 bis Rahlstedt, Ankunft: 10:23 Uhr

Stadttour bei Vollmond

ca. 12 km

Wir wandern von der U Trebrrenbahn entlang der Berner Au über die Volksdorfer Teichwiesen nach Volksdorf. Hoffentlich begleiten uns der Vollmond und ein sternenklarer Himmel, so dass wir auf den Einsatz von Taschenlampen verzichten können. Bitte mitbringen: warmes Getränk und zur Sicherheit eine Taschenlampe. In Volksdorf besteht Einkehrmöglichkeit zum Aufwärmen und gemütlichen Ausklang der Tour.

Sa., 15.02.14 18:00 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216)

U Trebrrenbahn, Vorplatz

Anfahrt: vom HH-Hbf. Süd mit der U1 um 17:38 Uhr bis Haltestelle Trebrrenbahn, Ankunft: 17:55 Uhr

Von Hanstedt nach Buchholz

ca. 17 km

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

So., 23.02.14 11:15 Uhr Yulia Shyanova (0174-9733817)

Hanstedt, Kirche

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit R40 um 10:15 Uhr Bis Buchholz, dort weiter an Bahnhof Vorplatz mit Bus 4207 um 10:45 Uhr bis Hanstedt, Kirche

Auf zum Fuchsberg!

ca. 12 km

Auf schönen Wegen, z.B. an einem See entlang und durch ein Landschaftsschutzgebiet, erreichen wir den Fuchsberg, der uns einen schönen Blick auf Hamburg ermöglicht. Zurück zur S Harburg geht es mit dem Bus der Linie 443.

Sa., 08.03.14 11:00 Uhr Andreas Bünger
(040-212346 / 0151-23745186)

Bahnhof Maschen

Anfahrt: Metronom regional (MEr) ab HH-Harburg um 10:45 Uhr an Bahnhof Maschen 10:54 Uhr.

Rantzauer Forst und mehr

ca. 15 km

Der Rantzauer Forst ist in Schleswig-Holstein weit verstreut. Heute geht es von Friedrichsgarbe nach Garstedt.

So., 09.03.14 10:30 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Bahnhof Friedrichsgabe, Vorplatz

Anfahrt: mit der U1 von HH-Hbf. Süd um 9:35 Uhr bis Norderstedt-Mitte, weiter mit der A2 um 10:18 Uhr bis Friedrichsgabe, Ankunft: 10:22 Uhr

Via Baltica-ein Stück des Jacobsweges gehen! Von Harburg zur Jacobikirche in Hamburgs Innenstadt ca. 15 km

Unsere Wanderung auf dem Jacobsweg beginnt am Harburger Rathaus. Sie führt aus Harburg heraus über die alte Elbbrücke vorbei an der Windmühle Johanna ins grüne Zentrum von Wilhelmsburg. Unterwegs gibt es Pausen und wir versorgen uns aus dem Rucksack.

So., 16.03.14 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-7327833) Rathaus Harburg

Von Buchholz nach Tostedt

ca. 16 km

Wir treffen uns in Buchholz am Bahnhof und gehen durch eine schöne Landschaft bis zum Bahnhof Tostedt. Von Tostedt aus geht es mit der Bahn wieder Richtung Heimat. Die Wanderung geht über den Brunsberg und es handelt sich um einen reinen Naturweg ohne Einkehrmöglichkeit.

Sa., 29.03.14 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-7327833) Bahnhof Buchholz

Von Buckhorn nach Volksdorf

ca. 14,5 km

Die heutige Wanderung führt uns zum Lottbeker Teich, zum Naturschutzgebiet Heidkoppelmoor und Umgebung, zum Bredenbeker Teich und durch den Volksdorfer Wald. Ziel der Tour ist Volksdorf.

Sa., 05.04.14 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) U Buckhorn, am Ausgang

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:58 Uhr mit U1 bis Buckhorn, Ankunft: 10:28 Uhr

Wanderweg im Land der Klänge

ca. 6 km

Wir wandern von der U Ochsenzoll auf kleinen Nebenwegen über Garstedt nach Norderstedt-Mitte. Von dort fährt uns der Bus in den Stadtpark Norderstedt. Dann gehen wir am See entlang und über das Gelände der ehemaligen Landesgartenschau. Zurück geht es mit dem Bus zur U Norderstedt-Mitte.

Mi., 09.04.14 16:15 Uhr Sabine Reißberg (0157-82389475) U Ochsenzoll

Sommerliches 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. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit für die Rast am See mitbringen.

So., 20.04.14 10:00 Uhr Conny Kirstein (0178-9392377) S Rissen

Schachbrettblumen, Haseldorfer Marsch und mehr

ca. 15 km

Wir erwandern von Holm aus über Hetlingen einen Teil der Haseldorfer Marsch und erleben mit etwas Glück die Hochblüte der Schachbrettblumen. Von Hetlingen aus bringt uns der Bus wieder nach Wedel, wo Einkehrmöglichkeiten bestehen. Wer ein Fernglas besitzt, bitte mitbringen.

Do., 01.05.14 10:30 Uhr Ute Janiszky (0178-9395216) Haltestelle Holm-Mitte

Anfahrt: S1 ab HH-Hbf. um 9:39 Uhr bis Wedel, dann Bus 589 um 10:23 Uhr ab Wedel

Via Baltica - ein Stück des Jacobsweges gehen! Zum Stundengebet von Bad Oldesloe zum Kloster Nütschau 12 km

Vom Bahnhof Bad Oldesloe geht 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 einer Mittagspause geht es zurück nach Bad Oldesloe. Bei Kaffee und Kuchen lassen wir die Wanderung ausklingen.

Sa., 03.05.14 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-7327833) Bahnhof Bad Oldesloe

Frühlingstour durch die Nordheide

ca. 15 km

Wechselspiel von Wald und Heide begleitet uns bis ins reizvolle Büsenbachtal (Wörme). Zum Schluss Einkehr im Café "Schafsstall" in Wörme.

Sa., 10.05.14 11:00 Uhr Yulia Shiyanova (0174-9733817) Bushaltestelle Dierkshausen Mühlenbach

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit R40 um 10:15 Uhr bis Buchholz, dort weiter an Bahnhof Vorplatz mit Bus 4207 um 10:45 Uhr bis Dierkshausen am Mühlenbach

Frühjahrstour nach Buxtehude

ca. 16 km

Wir wandern zunächst durch das Nincoper und Neuenfelder Moor. Über Rübke geht es weiter zur Este. Vom Deich aus können wir einen weiten Blick genießen und gelangen schließlich in die hübsche Innenstadt von Buxtehude, wo die Tour endet.

So., 11.05.14 10:00 Uhr Anja Schürmann (01520-2583978) S Neu Wulmstorf, Bahnhofstraße

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 9:28 Uhr mit S3 bis Neu Wulmstorf, Ankunft: 10:00 Uhr

Wanderung durch herrliche Moorgebiete und den Klößenstein

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., 18.05.14	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-9392377)	S Stüldorf
---------------	-----------	-------------------------------	------------

Von Poppenbüttel den Alsterlauf entlang zur Jacobikiche in Hamburgs Innenstadt

ca. 25 km

Wir treffen uns an der S Poppenbüttel wandern den Alsterlauf entlang bis zur Jacobikiche in Hamburgs Innenstadt. Unterwegs kommen die Pausen nicht zu kurz, wir verpflegen uns aus dem Rucksack.

So., 25.05.14	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-7327833)	S Poppenbüttel
---------------	-----------	--------------------------------------	----------------

Wanderung zum Haus der Natur und Landschaftspark Wulfsdorf

ca. 10 km

Durch Wald und Moor erreichen wir den Landschaftspark Wulfsdorf. Nach einer längeren Pause gehen wir bis zur U Ahrensburg West, wo die Tour endet.

Do., 29.05.14	10:00 Uhr	Andreas Bünger (040-212346 / 0151-23745186)	U Meiendorfer Weg
---------------	-----------	--	-------------------

Buxtehude Rundkurs

ca. 15 km

Mal dichter, mal weiter entfernt wandern wir an der Este entlang durch schöne Frühlingswälder. Wir landen wieder in Buxtehude. Dort bestehen diverse Einkehrmöglichkeiten.

Sa., 31.05.14	10:45 Uhr	Ute Janiszky (0178-9395216)	Bahnhof Buxtehude, Vorplatz
---------------	-----------	-----------------------------	-----------------------------

Anfahrt: S3 von HH-Hbf. Richtung Stade um 9:58 Uhr bis Buxtehude, Ankunft um 10:36 Uhr (Alternativ: R50 nach Cuxhafen um 10:06 Uhr ab HH-Hbf. bis Buxtehude, Ankunft: 10:37 Uhr)

Von Ratzeburg nach Mölln

ca. 17 km

Heute folgen wir dem Europäischen Fernwanderweg von Ratzeburg nach Mölln. Zunächst geht es über die Uferpromenade und durch den Kurpark, dann weiter am Küchensee entlang und durch ausgedehnte Waldgebiete. Die Wanderung endet in der Altstadt von Mölln.

So., 01.06.14	09:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-2583978)	Bahnhof Ratzeburg, Bahnhofsallee
---------------	-----------	--------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 8:23 Uhr mit R20 bis Büchen, von dort um 9:10 Uhr mit R21 bis Ratzeburg, Ankunft: 9:29 Uhr

STRONG HIKING – SPORTIVES WANDERN

Sportwandern hat mehr mit Marschieren als mit gemütlichem Wandern zu tun. Mit sehr flotter Durchschnittsgeschwindigkeit von mindestens 6 km/h werden in gut 3 Stunden rund 20 Kilometer zurückgelegt. Wir gehen deutlich schneller als Wanderer und deutlich länger und weiter als Walker. Die Touren starten und enden immer an U- oder S-Bahnhöfen. Empfohlen wird die Mitnahme einer ausreichenden Trinkmenge. In der Regel erfolgen unterwegs keine Rast und auch keine Einkehr nach der Wanderung. Meistens sind wir so verschwitzt, dass wir der Allgemeinheit nicht zuzumuten sind. Dieser Sport richtet sich an alle Altersklassen. Aufgrund der Länge der Touren und des Tempos ist eine gute Kondition erforderlich. 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.**

2. Grüner Ring West

ca. 22 km

Die Stadt-Landschaft Hamburgs besteht aus einem Netz aus Landschaftsachsen, Grünen Ringen, breiteren Grünzügen und schmalere Grünverbindungen. Es verbindet Parkanlagen, Spiel- und Sportflächen, Kleingartenanlagen und Friedhöfe. So ist es möglich, sich ungestört vom Straßenverkehr auf Fuß- und Radwegen im Grünen innerhalb der Stadt zu bewegen. Wir werden den westlichen Teil des Grünen Rings von Klein Flottbek bis Ohlsdorf erwandern.

Di., 01.04.14	17:00 Uhr	Jürgen Brennert (0176-51295037 / J.Brennert@gmx.de)	S Klein Flottbek, Ausgang Botanischer Garten
---------------	-----------	--	--

2. Grüner Ring Ost

ca. 22 km

Die Stadt-Landschaft Hamburgs besteht aus einem Netz aus Landschaftsachsen, Grünen Ringen, breiteren Grünzügen und schmalere Grünverbindungen. Es verbindet Parkanlagen, Spiel- und Sportflächen, Kleingartenanlagen und Friedhöfe. So ist es möglich sich ungestört vom Straßenverkehr auf Fuß- und Radwegen im Grünen innerhalb der Stadt zu bewegen. Wir werden den östlichen Teil des Grünen Rings von Ohlsdorf bis Billstedt erwandern.

Do., 10.04.14	17:00 Uhr	Jürgen Brennert (0176-51295037 / J.Brennert@gmx.de)	U/S Ohlsdorf, Vorplatz, Ausgang Friedhof
---------------	-----------	--	--

Elbhöhenweg, Wedeler Au und Klövensteen**ca. 20 km**

Der Weg führt durch die Rissener Kiesgrube mit ihrem Skaterpark zum Falkensteiner Ufer. Entlang des Geestrückens wandern wir bis Wedel und stoßen hier auf den Via Baltica, einen Teil des bekannten Jacobswegs. Wir folgen der Wedeler Au bis in den Klövensteen. Ein Abstecher in das Wildegehe rundet die Tour ab, bevor sie in Rissen endet.

Do., 08.05.14	17:00 Uhr	Jürgen Brenner (0176-51295037 / J.Brenner@gmx.de)	S Sülldorf, auf dem Bahnsteig
---------------	-----------	--	-------------------------------

Quer durch die Harburger Berge**ca. 21 km**

Der Weg führt uns durch den „Staatsforst Hamburg“ tief in den Forst „Rosengarten“. Es geht durch tiefe Schluchten und dunkle Wälder, vorbei am Wildpark „Schwarze Berge“ und dem Museumsdorf „Am Kiekeberg“. Weiter bis nach Harburg zum Außenmühlenteich und über den Alten Harburger Friedhof.

Di., 03.06.14	17:00 Uhr	Jürgen Brenner (0176-51295037 / J.Brenner@gmx.de)	S Neuwiedenthal, Bahnsteig
---------------	-----------	--	----------------------------

10% Rabatt für
sportspaks-Mitglieder!



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

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

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

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

Neugierig geworden? Rufen Sie uns an oder bestellen Sie im Internet den Gesamtkatalog:
VTF-Bildungswerk | 040/4 19 08-246 | arens@vtf-hamburg.de | www.vtf-aktivprogramm.de



WORKSHOPS FEBRUAR 2014 BIS MAI 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 Uhr und/oder 14:30-17:30 Uhr 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.

Bodybliss - Freiheit für die Wirbelschlange

Kosten: 12 Euro

Deine Wirbelsäule - eigentlich eine bewegliche und kraftvolle Wirbelschlange - steht im Mittelpunkt dieses Workshops. Du erlebst, wie sich jeder einzelne Wirbel tänzerisch in Bewegung bringen lässt. Über Atem, Entspannung, Massage, Tanz und viel kreative Bewegung entdeckst du deine Mobilität neu, stärkst deine Muskeln von innen und löst Blockaden. Bodybliss wirkt aktiv gesundheitsfördernd, dient der gesundheitlichen Prävention, baut Stress ab und setzt heilsame Akzente, zum Beispiel bei chronischen Rückenschmerzen. Es ist für jeden Menschen geeignet unabhängig von Alter und Vorerfahrung. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Sa., 22.02.2014

14:30-17:30 Uhr

Leitung: 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., 01.03.2014

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

Leitung: Can Güven

Gesunde Ernährung leicht gemacht

Kosten: 24 Euro

Die Faschingszeit ist vorüber und viele von uns haben ihren Lastern gefrönt: Viel Alkohol und fettes Essen. Jetzt ist es Zeit unserem Körper wieder etwas Gutes zu tun. Wer den Schritt zu einer gesünderen Ernährung machen möchte, aber nicht weiß wie, ist hier genau richtig. In diesem Workshop geht es darum, generell etwas über gesunde Ernährung zu erfahren, das eigene Ernährungsverhalten zu überprüfen und mit einfachen Tricks die Ernährung Schritt für Schritt umzustellen – ohne auf alles zu verzichten! **BITTE MITBRINGEN:** Schreibutensilien, Mittagimbiss.

Sa., 08.03.2014

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

Seminarraum sportspaß Center Billstedt
Leitung: Sandra Müller

TaKeTiNa® & der Genuss im Rhythmus zu sein

Kosten: 24 Euro

TaKeTiNa® ist eine kraftvolle, ganzheitliche Methode, um über die heilsame Wirkung von Rhythmus Anschluss an sich selbst und ans Leben zu bekommen. Taktina führt uns direkt in die Gegenwärtigkeit und öffnet den Raum für Freude, Gelassenheit und Stille. Im TaKeTiNa® Prozess ist dein Körper selbst das Instrument. Während tänzerische Basisschritte von einer brasilianischen Basstrommel begleitet werden, entfalten sich im Klatschen und in der Stimme kontrastierende Rhythmen. Ein wechselndes Call-Response-Singen, begleitet von dem brasilianischen Musikbogen Berimbau, bringt das improvisierende Element in den Prozess. „Als ich TaKeTiNa kennen lernte, war ich - als Musiker, fast erschrocken, mit welch einfachen rhythmischen Mitteln ein derart tiefes inneres Getragensein und Wohlfinden erlangt werden kann. Ich kann nur sagen: TaKeTiNa lohnt sich.“ Jan Sperling. Keine Vorerfahrungen notwendig. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, Decke.

Sa., 15.03.2014

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

Leitung: Jan Sperling

Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“

Kosten: 12 Euro

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

Sa., 22.03.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Karen Bahnen

Ort der Ruhe und der Kraft – Entschleunigung und Achtsamkeit im Alltag

Kosten: 12 Euro

Stress und Burnout sind in aller Munde, ein hektischer Lebensstil führt auf Dauer zu körperlichen und psychischen Beschwerden. Die Vorstellungsbildung „Ort der Ruhe und der Kraft“ ist ein Modul aus dem Bochumer Gesundheitstraining. Mit dieser Übung ist es immer wieder möglich, im Alltag die ganz persönliche „Kraftquelle“ aufzusuchen und dabei zu entspannen und zu regenerieren. Eine kurze theoretische Einführung zum Thema Stress und zur Bedeutung von Entspannung hilft, Stressfallen zu erkennen und im Alltag zu vermeiden.

BITTE MITBRINGEN: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stift, Getränk.

Sa., 29.03.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Dr. Maike Frost

Biodanza**Kosten: 12 Euro**

Biodanza heißt Lebenstanz. Es geht bei dieser schönen und kraftvollen Methode um ein freies, kreatives Tanzen ohne Schrittvorgabe und Vorkenntnisse. Mit Biodanza tanzen wir unser Leben und verbinden uns mit der Quelle unserer Vitalität, Kreativität, unserer Sensibilität und Lebensfreude. Spaß an der Bewegung, Musik und Gemeinschaft fördert unser Wohlbefinden. Ausgelassen, stark und ausdrucksvoll, aber auch leise und zart begegnen wir uns selbst und anderen in Wertschätzung und Achtsamkeit. Ich freue mich auf Dich.

BITTE MITBRINGEN: Bequeme Kleidung, evtl. rutschfeste Socken, kleines Handtuch und ein Getränk.

Sa., 29.03.2014

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Brigitte Münch

Autogenes Training**Kosten: 24 Euro**

Das Autogene Training ist die in der westlichen Welt wohl bekannteste und am häufigsten praktizierte Form des Entspannungstrainings. Es gehört zu den wichtigsten Standards im Bereich der Entspannungsverfahren und der positiven Selbstbeeinflussung. Autogenes Training ist leicht zu erlernen, bringt gute Erfolge und bewirkt eine schnelle Zunahme seelischer, körperlicher und geistiger Regenerations- und Entspannungsfähigkeit. Es kann außerdem ausgezeichnet mit anderen Verfahren und Methoden kombiniert werden. In dem Workshop wird ein allgemeiner Überblick des Autogenen Trainings mit Hintergrund, Sinn und ersten Übungen vorgestellt. Das Ziel ist, diese Entspannungsmethode fortzuführen, selbstständig anzuwenden und in den Alltag zu integrieren. **BITTE MITBRINGEN:** Decke, Kissen und warme Socken.

Sa., 05.04.2014

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

Leitung: Heidi Gänicke

Mehr erreichen durch Mentaltraining**Kosten: 24 Euro**

Wir alle ahnen, dass mehr in uns steckt als wir denken. Mit der Kraft der Gedanken und Mentaltraining lassen sich Wünsche und Pläne zielgerichtet realisieren, z.B. sportliche, private und berufliche Erfolge. Das hier vermittelte ganzheitliche Mentaltraining unterstützt dabei, sich auf die eigene Kraft zu besinnen, ihr zu vertrauen und sie zu spüren. Neben vielen alltagstauglichen Übungen enthält der Workshop zwei weitere Faktoren: viel Spaß und spielerische Bewegung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Wasser.

Sa., 12.04.2014

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

Leitung: Alex Bannes

Wissenswertes zur Vitalstoffversorgung für Sportler und Gesundheitsbewusste + Anti-Aging**Kosten: 12 Euro**

Was bewirken natürliche Antioxidantien wie z. B. Vitamin C und E, Selen, Zink sowie sekundäre Pflanzenstoffe? An welchen Hebeln setzen Vitalstoffe im Sport an? Welche Vitamine brauchen Muskeln und Gelenke, warum sind Vitalstoffe wichtig für ein gesundes Abnehmen? Der theoretische Ausflug in die Vitalstoffmedizin wird mit einer bunten Mischung aus praktischen Anti-Aging-Übungen belebt.

BITTE MITBRINGEN: Schreibzeug, Sportkleidung, kleine vitale Pausenverpflegung.

Sa., 26.04.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Karen Bahnen

„Open your Hips“ im Jivamukti Yoga® Flow**Kosten: 12 Euro**

Durch ständiges Sitzen und langes Stehen, wie es unser Berufsalltag häufig erfordert, neigen unsere Muskeln rund um die Hüfte zu Verkürzungen. Und auch Stress kann dazu beitragen, dass die Hüfte immer mehr „versteift“. Hinzu kommen Sportarten, die die Hüfte zwar kräftigen (z.B. Laufen, Radfahren, Krafttraining), aber nicht flexibel halten. Die Folgen sind oftmals Hüftleiden und Rückenbeschwerden. In diesem Workshop kümmern wir uns um die Muskulatur, die unseren Hüft- und Beckenbereich lockert und flexibel hält. In einem Mix aus dynamischen und haltenden Übungen werden wir unseren Körper wieder weicher werden lassen und tief in die Yogapraxis eintauchen. Yogavorerfahrungen sind wünschenswert! **BITTE MITBRINGEN:** Handtuch, ggf. Yogagurt und Yogamatte.

Sa., 10.05.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Mariella Holland

Flamencotanz für Jedermann**Kosten: 12 Euro**

Um Flamencotanz wirklich verstehen und tanzen zu lernen, bedarf es vielerlei Ansätze. Rhythmusgefühl und Intuition ist das eine. Technikbeherrschung und Musikverständnis das andere. Schulung auf jeder Ebene führt zum Ergebnis des authentischen Flamencos in Tanz und Musik. Praxis und Theorie greifen ineinander und verschaffen Euch an diesem Vormittag eine Begegnung mit dem Flamenco auf allen Ebenen. Mit viel Spaß werden all Eure Sinne an diesem Vormittag geschärft. **BITTE MITBRINGEN:** Einen geübten Schuh mit einem stabilen, Minimum 1 cm Absatz, der vorne fußnah ist. Optimal sind Stiefeletten oder Halbschuhe. Bitte keine Schuhe mit spitzen Absätzen. T-Shirt zum wechseln.

Sa., 17.05.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Iris Caracol

Bachblütentänze**Kosten: 24 Euro**

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

Sa., 24.05.2014

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

Leitung: Jeannette Krüger und Thesi Jamnansribeja

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmanstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmanstraße, MetroBus 26 bis Sengelmanstraße (Mitte)
ALTONA			
Ankielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-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 Dehnhaiide, 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 Rube	S1 bis Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
BERLINER TOR			
Wesphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Wesphalensweg 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			
Enstock 15		freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	MetroBus 26 bis Haldesdorfer Straße (Nord)
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
DULSBURG			
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 Dehnhaiide, 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 Schlanckreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78		Gymnastiksaal im Gebäude, 3 Etagen, Eingang rechts neben dem Haupteingang	U2 bis Schlump, MetroBus 4 bis Bundesstraße
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tomquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emlienstraße
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
Eifenwiese 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 Benningstraße in die Benningstraße einbiegen. Links, zwischen den Schulgebäuden (bei Nr. 9) der Gesamtschule Harburg über den Schulhof und linke Hand zur Eingangstür der Halle (siehe sportsplab 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)
Rönnbürger Str. 50		freistehende Halle auf dem Hof.	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthal (Nord)
Woolmerstr. 1		Parkplatz Hahnhoopsfeld 21, am Sportplatz vorbei	
		freistehend Halle rechts neben der Schule	S Heimfeld
HOHENFELDE			
Hirnichsenstr. 35		Halle im Gebäude	S1/S11 bis Landwehr
Schwänenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Avenhofstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A	Gymnastikhalle beim Parkplatz	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
	Halle B	freistehende Halle auf dem Schulhof	
Speckenreye 11		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelestr. 38	Halle A	Gym.-Halle auf dem Hof	U2 bis Legienstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle	
HUMMELSBÜTTEL			
Ohkamping 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviost., 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	Bus 185/186 bis Weistrizstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
MÜMMELMANNBERG			
Mümmelmansberg 75		große Sporthalle	U2 bis Mümmelmansberg
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	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
OTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Holmbrook 20		Zugang rechts neben der Schule über den Lehrerparkplatz, durch Bus 1 bis AK Altona	
		die Pforte, Tür auf der linken Seite	
Waizstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
OTTENSEN			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, Außentreppe benutzen	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
POPPENBÜTTEL			
Harksheider Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
RAHLSTEDT			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
ROTHENBURGORT			
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			
Bälaustr. 30		neue Halle auf dem Hof	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdam 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
Holstenglaci 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
STELSHOOP			
Appelloff 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 Hudtwolckerstraße
Grasweg 72	Halle A	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite	U3 bis Borgweg
	Halle B	freistehende Halle	
Grasweg 74 - 76	Halle A	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite	U Borgweg
	Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Rotenhäuser Str. 67		Gym.-Halle	Bus 13 bis Rotenhäuserstraße

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. Bei Angabe der E-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Sollten Sie sich direkt an der Rezeption oder beim Trainer/der Trainerin anmelden, erhalten Sie sofort eine Anmeldebestätigung. Die Anmeldung sowie die Anmeldebestätigung finden Sie in der Hefmitte unseres Programmheftes.

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 Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße und Holsteinischer Kamp

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

HANDTÜCHER: Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten, damit Sie es auf die Trainingsmatten legen können. 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 zum Anfang des ersten Monats eines Quartals (d.h. Anfang Januar, April, Juli und Oktober) für die folgenden drei Monate im Voraus per Lastschrift eingezogen. Ausnahme: Bei Neueintritten wird zu Anfang des Folgemonats abgebucht. Das Mitglied erteilt bei Eintritt in den Verein sein Einverständnis zum Lastschriftverfahren und sorgt dafür, dass das Konto entsprechend der Höhe der Mitgliedsbeiträge gedeckt ist. Wenn Sie bis zum einschließlichen 15. eines Monats eintreten, wird der volle Monatsbeitrag dieses Monats fällig.

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

PROGRAMMHEFTE: Erscheinen dreimal jährlich.

PROBETRAINING: Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) **einmalig ein Probetraining** zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Events sind für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.sportspass.de. 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 „stöören“ 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 Schullferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Über Ausnahmen können Sie sich bei den Trainern, in den Centern oder im Internet unter www.sportspass.de 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.

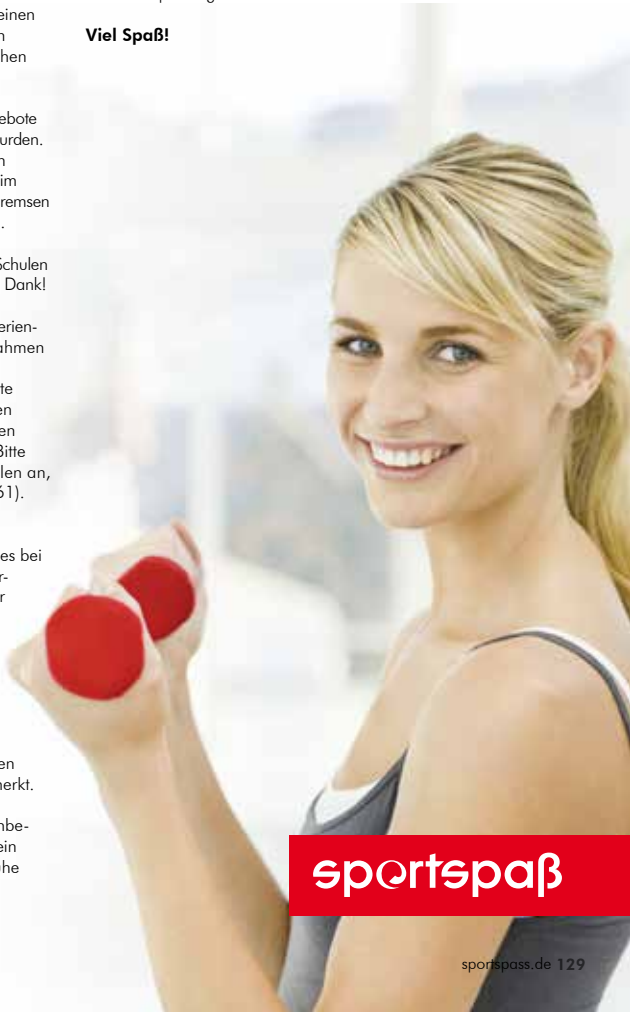
EINWEISUNG IM FITNESSGERÄTEBEREICH: Bitte unbedingt den Personalausweis oder Reisepass, ein Handtuch, ein Getränk (jedoch keine Glasflasche) und saubere Sportschuhe mitbringen.

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 1700 Sportangeboten pro Woche können Sie als Mitglied frei wählen, welche Sportart Sie wann und wie oft betreiben wollen. Weitere Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind daher nicht erforderlich! Ausnahmen sind Basicangebote, Specials, Workshops und Touren, für die eine Anmeldung erforderlich ist. Die Workshops für Mitglieder bieten wir zu einem Zusatzbeitrag an.

Wenn ein Sportangebot zu voll ist, kennzeichnen wir dies im Programmheft oder in den Plänen in den Centern bzw. im Internet mit dem Zusatz „voll“. Wir bitten Sie dann, auf eines der vielen anderen Sportangebote auszuweichen.

Viel Spaß!



sportspass



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

Paul-Neumann-Platz 13
22765 Hamburg
Telefon: (040) 39 80 88 80
Fax: (040) 39 80 88 88

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE (AB 5.4.2014)

Jessenstraße 6
22767 Hamburg
Telefon: (040) 38 90 422 0
Fax: (040) 38 90 422 11

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 Bahnhof, 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

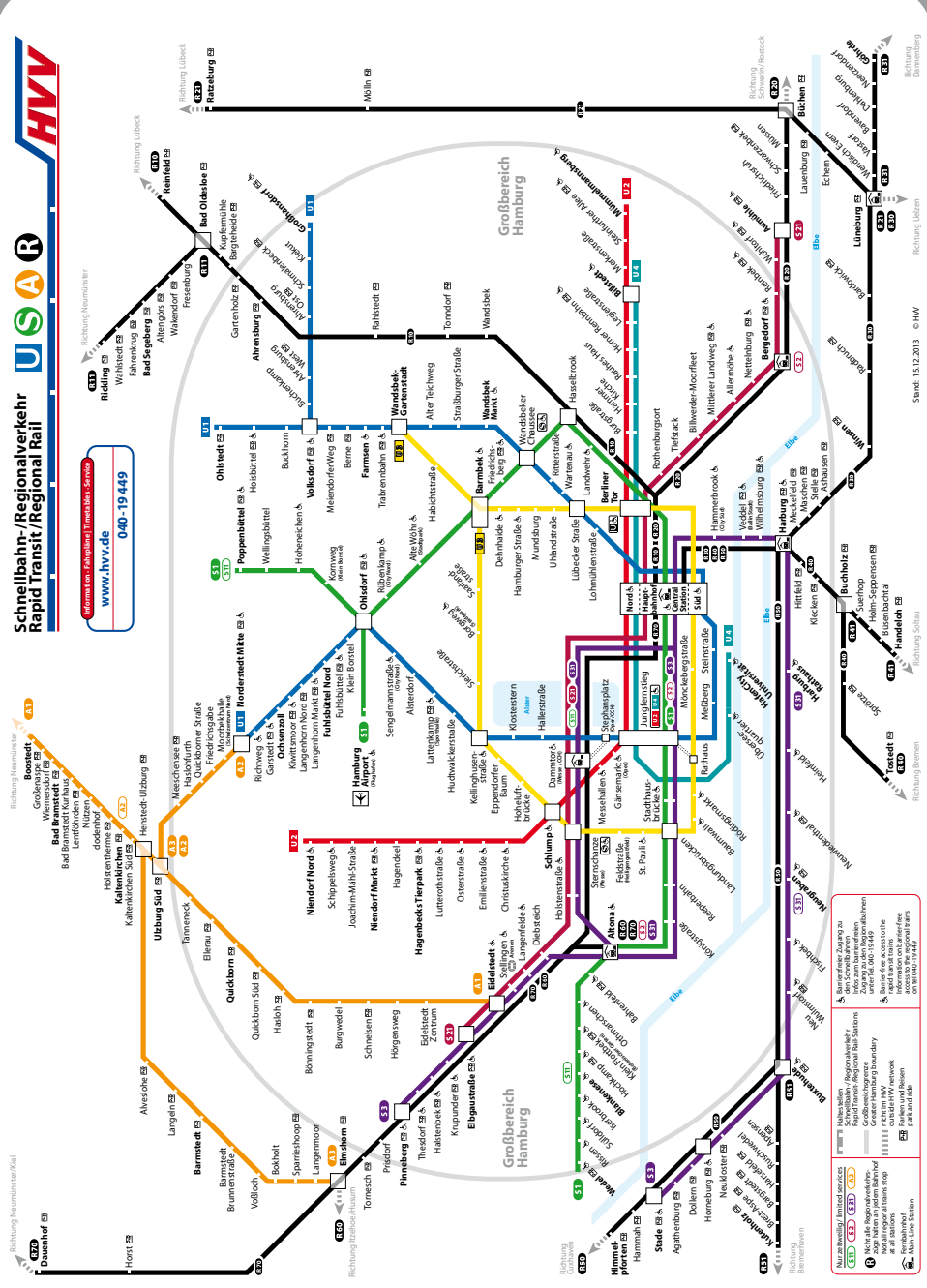
Harburg, Altona Jessenstraße und Holsteinischer Kamp

€ 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

Information: **Regional Timetables Service**
www.hvv.de
040-19 449



Null zone (yellow) Limited services
S-Bahn (red) S-Bahn Hamburg
U-Bahn (blue) U-Bahn Hamburg
Regional Rail (green) Regional Rail Hamburg
Other (purple) Other services
Station (black) Station
Transfer (white) Transfer point
Interchange (grey) Interchange point
Non-Line Station (grey) Non-Line Station

Blue arrow: Direction to the city center
 Red arrow: Direction to the airport
 Green arrow: Direction to the coast
 Purple arrow: Direction to the north
 Yellow arrow: Direction to the south



Jetzt Fan werden.

5% Rabatt für sportspaß-Mitglieder



„Den ganzen Tag Natur genießen!“



Norwegen – eines unserer Spezialgebiete.
Erleben Sie Ihren perfekten Ferienhaus-Urlaub mit Fjordblick in Norwegen oder auch in Dänemark, Deutschland und Schweden.
Jetzt neu: 26.000 individuelle Ferienhäuser in ganz Europa ab 249 € die Woche.

Kataloge, Informationen und Buchung in Ihrem Reisebüro, unter **040 - 309 703 738** oder auf **www.dancenter.de**



Einfach Code scannen und tolle Angebote finden.

DanCenter
Urlaub zu vermieten.