

# SPORTSPAß

## 444 MONATE SPORTSPAß

Die große Jubiläumsparty  
im Gruenspan

## MOGEL- PACKUNGEN

Wie Lebensmittel heimlich  
immer teurer werden

## GÜNSTIG WOHNEN?

Bezirksamtsleiter Andy  
Grote im sportspaß-  
Gespräch über Genti-  
fizierung auf St. Pauli

# HAMBURG- JAZZER ROGER CICERO IM INTERVIEW

Der sympathische Wahlhamburger erklärt  
uns, warum er diese Stadt so liebt und wie  
er sich sportlich fit hält. Am 1. Oktober stellt  
er uns im CCH live sein neues Album „Was  
auch immer kommt“ vor.

# 100

EVENT-TIPPS FÜR  
DEN SOMMER



IM GESPRÄCH MIT **ANDREAS CLAUSEN (AC)**  
DIE SOMMER-TIPPS DES „ALSTERRADIO“-MODERATORS

GROSSES GEWINNSPIEL!



Holthusenbad  
100 Jahre



*Mitfeiern und monatlich einen*  
**100 EURO**  
*Bäderland-Gutschein gewinnen.*

Hurra, 100 Jahre Holthusenbad! Das feiern wir mit vielen tollen Aktionen und diesem Gewinnspiel: Bis Jahresende verlosen wir jeden Monat einen 100 Euro Bäderland-Gutschein. Alle Infos und Teilnahmekarten an der Badkasse. Viel Glück!

**HOLTHUSENBAD**  
GOERNESTRASSE 21  
HOTLINE 040/18 88 90  
WWW.BAEDERLAND.DE



**Bäderland**

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

## LIEBE MITGLIEDER!

Es ist geschafft! Termingerecht konnte unser neuestes sportspaß-Center Altona-Jessenstraße in Betrieb genommen werden. Es können sich jetzt alle sportspaß-Mitglieder über 130 neue Sportangebote in den beiden großen Gyms und über den mit vielen neuen Sportgeräten ausgestatteten Fitnessgerätebereich freuen. Noch ist überall Platz, deshalb sollten Sie jetzt die Gunst der Stunde nutzen und das neue Center einmal testen.

Nach dem neuesten Sportangebot jetzt ein kleiner Blick zurück. Bereits seit 1984 gibt es bei sportspaß in der Waitzstraße die Möglichkeit, das Rhönradturnen auszuprobieren oder zu erlernen. Diese Sportart hört sich etwas nach „Turnvater Jahn“ an, ist aber höchst anspruchsvoll, und in den letzten Jahren bei fast jeder Artistikshow oder Sportevents wie dem „Feuerwerk der Turnkunst“ vertreten und umjubelt. Aktiv geleitet wird unser Sportangebot schon seit fast 30 Jahren von Fred Schwemer, der im März seinen 80ten Geburtstag feiern konnte. Ich gratuliere Fred zu diesen beiden Jubiläen und hoffe, dass er noch lange diese trendy Sportart ausüben und vermitteln kann. Er würde sich sicher freuen, wenn viele sportspaßler einmal das Rhönradturnen ausprobieren würden.

Und auf ein weiteres Jubiläum möchte ich aufmerksam machen. Im Herbst wird sportspaß 444 Monate „alt“. Wir planen eine Feier in einer für uns neuen Location, dem Gruenspan in St. Pauli. Wenn Sie das Gruenspan noch aus den 70er und 80er Jahren in Erinnerung haben, ein Tipp: Nutzen Sie die Gunst der Stunde und schauen mal vorbei. Sie werden darüber überrascht sein, wie schön das Gruenspan geworden ist.

*Frank Fischer*

## DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT

### SPORTSPAß APP & MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

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



### SPORTSPAß NEWSLETTER

Jeden Monat

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



### SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Hinter die Kulissen

Auf [www.facebook.com/sportspass](http://www.facebook.com/sportspass) gibt unser sportspaß-Team einen wirklich abwechslungsreichen und lockeren Einblick hinter die Kulissen. Schaut doch mal rein!



### SPORTSPAß AUF YOUTUBE

Alle sportspaß Filme

Unter [www.youtube.com/sportspassfilme](http://www.youtube.com/sportspassfilme) könnt Ihr jederzeit all unsere sportspaß Filme der letzten Jahre sehen – von den Sportangeboten bis zu den Partys.





# INHALT

## AKTUELLER

### SPORTSPAß-APP: IN NEUEM GLANZ

Habt Ihr schon unsere neue sportspaß-App für Euer Smartphone? Wir haben sie gerade technisch überarbeitet. Probiert's doch mal aus!



## SPORTSPAB

**06 UMFRAGE**  
Mitglieder verraten uns wo der Sport an der frischen Sommerluft so richtig Spaß macht.

**08 NEU BEI SPORTSPAB**  
Bei uns gibt es regelmäßig Neue. Hier sind unsere aktuellen Infos für den Sommer.

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

**14 NEUES CENTER**  
Unser zweites Center in Altona hat endlich geöffnet. Die Mitglieder sind begeistert.

**16 444 MONATE SPORTSPAB**  
Wir feiern Jubiläum. Passend dazu haben wir Euch eine kleine Chronik zusammengestellt.

**20 DIE GROBE JUBILÄUMSPARTY**  
Am 27. September steigt unsere „444 Monate sportspaß“ Party im Gruenspan – mit vielen tollen Live-Bands.

**24 PARTY HIGHLIGHTS**  
Die Highlights zu den Partys im Landhaus Walter und den Mozartsälen.

## SERVICE

**28 WIE FIT SEID IHR IN SACHEN FITNESS?**  
Unser Quiz, präsentiert von „fit FoR FUN“, stellt Euch auf die Probe: der Fitness-Führerschein!

**37 LIZENZ ZUM MOGELN**  
Wie die Lebensmittelkonzerne durch „Mogelpackungen“ versteckte Preiserhöhungen durchführen.

## HAMBURG

**32 GÜNSTIG WOHNEN IN HAMBURG?**  
Wie es zu den Mietexplosionen kommen konnte und was die Politik dagegen tun kann.

**34 INTERVIEW**  
Andy Grote, Bezirksamtsleiter für Hamburg-Mitte, kämpft gegen die Gentrifizierung auf St. Pauli.

**40 INTERVIEW MIT ROGER CICERO**  
Der sympathische Wahlhamburger erklärt uns, warum er diese Stadt liebt und wie er sich sportlich fit hält.

**44 EVENT-HIGHLIGHTS**  
In unserem großen Terminteil findet Ihr viele tolle Konzerte, Lesungen und Festivals. Unsere Tipps für den Sommer!



40

INTERVIEW

## ROGER CICERO IM GESPRÄCH

Warum trägt er eigentlich immer einen Hut? Uns hat's der Wahlhamburger verraten.



37



32



14

56

Fotos: Balthor (1), Schulz (3), Jensen (1), Timmo (1), stockphoto.com (2), Universal Music (1)





10



58



VOR ORT

## DIE SOMMER-TIPPS VON AC

Wir haben den sympathischen „Morning-Show“-Moderator bei „alsterradio“ besucht.

46



50



20

### 46 INTERVIEW: AC'S SOMMER-TIPPS

Der Moderator der „Morning-Show“ auf „alsterradio“ verrät uns seine Insider-Event-Tipps.

### 50 KONZERT-HIGHLIGHTS

Unser Live-Highlight ist die „Kraniche Akustik Tour“ von Bosse

### 52 BÜHNE & THEATER

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

### 54 DIE BESTEN LESUNGEN

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

### 56 OPEN AIR FUßBALL-FEST

Wer die WM nicht alleine zu Hause schauen möchte, der hat glücklicherweise tolle Alternativen.

### 58 RABATTE

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

### 60 WORKSHOPS MIT BUDNI

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

## PROGRAMM

### 62 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z

Unsere umfangreichen Winterangebote auf einen Blick.

### 68 ANMELDE-FORMULAR

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

### 120 TOUREN

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

### 128 WORKSHOPS

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

### 130 ADRESSEN

Wie Ihr am besten zu unseren Schulhallen kommt.

### 132 INFORMATIONEN

Hier beantworten wir Eure wichtigsten Fragen zu unserem sportspaß-Angebot.

### 134 KONTAKTE & BEITRÄGE

Hier findet Ihr alle Center, die Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge.

## IMPRESSUM

**HERAUSGEBER**  
sportspaß e.V.

Carsten Schulz

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

**COVERFOTO**  
Mathias Borthor

**ART DIRECTION**  
kravcov hey hoffmann

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

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

**DRUCK**  
Westermann Druck,  
Braunschweig

**REDAKTION/FOTOS**  
Laura Dopp, Katharina Grabowskij, Imke Hölthmann, Oliver Jensen, Michelle Ostwald, Anna Purtseladze, Christina Rüschoff,

Alle Rechte © beim Verlag.

**MITGLIEDER-UMFRAGE**

VON ANNA PURTSELADZE

# SPORT IM FREIEN – ABER WO?

Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor verraten uns, wo Sport an der frischen Luft so richtig Spaß macht.

Die Dünen am Boberger See sind super, um zu Laufen! Für mich ist es der ideale Ort zum Ausstoben, da laufe ich nicht nur, sondern klettere auch auf den Bäumen. Irgendwie fühle ich mich da auch nicht wie in Deutschland, sondern eher wie in Australien – das tut wirklich gut.



**Ronald (52)**

Bei schönem Wetter gehe ich gerne in den Stadtpark und spiele mit Freunden Badminton. Am liebsten spielen wir auf der großen Wiese von Schumachers Biergarten, da kann man direkt nach dem Spiel den Abend mit einem Bierchen ausklingen lassen.



**Nassim (21)**



**Josefine (19)**

Ich habe seit langem das Bedürfnis am Hafen Sport zu treiben. Vor allem wegen der Aussicht. Ich werde diesen Sommer ein paar Freunde zusammentrommeln und sie in einen Beach Club locken, um mit ihnen Beach volleyball zu spielen.



**Rosemarie (70)**

Ich laufe gerne in Eilbek am Ufer entlang, es ist dort sehr schön. Manchmal fahre ich die Strecke mit dem Fahrrad bis zur Alster – oder besser gesagt zur Alsterperle. Da trinke oder esse ich was kleines und stärke mich für die Rückfahrt.



**Emal Chadem (23)**

An der frischen Luft finde ich es an der Elbe in Blankenese am schönsten. Da kann man Fitness-Übungen machen und gleichzeitig die tolle Aussicht genießen. Oder man joggt vom Strand zum Wald – in jedem Fall ein toller Ort, um Sport zu treiben.



**Marie-Luise (21)**

Die Klosterschule hier nebenan hat einen coolen Basketballplatz. Wir treffen uns da mit Freunden und spielen bis die Sonne untergeht. Ich würde mir wünschen, dass sportspaß noch mehr Sport im Freien anbietet, da würde ich alle Kurse mitmachen.



**Karla (68)**

Ich walke gerne mit meinen Freunden im Park im Eilbektal. Man tut da nicht nur was Gutes für die Gesundheit, sondern auch für die Seele, weil die Gegend so schön ist. Nach dem Walken kann man da auch entspannen und die Natur genießen.

# Unser zweites Zuhause ist auf dem Rad!



Entdecke die  
Nachbarschaft  
für Dich!

**BGFG**

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



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



## DIE NEUE SPORTSPAß-APP

→ Sie wurde gerade aktualisiert und befindet sich jetzt technisch wieder auf dem neuesten Stand. Wenn Ihr Euch also mal eben schnell mit dem Smartphone über die aktuellen Neuigkeiten bei sportspaß informieren wollt, vergessen habt, wann die nächste sportspaß-Party stattfindet oder „nur“ nach Eurem Sportangebot für den Tag suchen möchtet, sollte dies jetzt noch besser funktionieren.

Die sportspaß-App für iOS und Android ist leicht zu bedienen.



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

### DAS WELTKINDERFEST AM 14. SEPTEMBER

→ Am 14. September gehören von 11 bis 18 Uhr die Großen Wallanlagen den Kindern! Das große Weltkinderfest bietet Musik, Bewegung, Basteln oder Theater – einfach perfekt für einen tollen Tag mit der Familie! Ein großer Teil des attraktiven Programms kommt durch das Engagement von sportspaß zustande. Die sportspaß-Bühne, der Schminke- und Infostand sowie die vielen Stationen der sportspaß-Spielwelt – hier ist immer was los! Schaut doch einfach mal vorbei.

14.9., Weltkinderfest, 11-18 Uhr, Große Wallanlagen, Eintritt frei

### SPORTSPAß-NEWSLETTER

→ Unser Programmheft erscheint „nur“ drei Mal im Jahr. Jeden Monat könntest Du aber ganz aktuelle Informationen zu unseren besonderen Sportangeboten, den Veranstaltungen, den Reisen, den Touren oder zu kostenlosen Workshops erhalten, wenn Du Dich unten rechts auf der Startseite unserer Homepage für den Newsletter registrieren würdest.



### LAUT + LUISE – DAS GROBE KINDERMUSIKFEST-

→ Zum zwanzigsten Mal findet am Sonntag, den 29. Juni, von 13 bis 18 Uhr das schönste Kindermusikfest in Hamburg im wundervollen Park von Planten und Blumen statt. Rund um den Musikpavillon können die Kinder den Park zum Klingen bringen. Die sportspaß-Tanz- und Bewegungsangebote sowie die sportspaß-Bühne mit dem vielfältigen Programm sind ein wichtiger Teil des großen Musikfestes.

Die Kinder haben viel Spaß beim Mitmachen oder Zuhören von den Bühnen – und der Eintritt ist frei!

29.6., Laut + Luise am Sonntag, 13-18 Uhr, Planten un Blumen, Eintritt frei



Übersichtlich: Alle Monats-News im E-Mail-Newsletter



## FITNESSGERÄTEMITGLIEDSCHAFT FÜR ALLE SPORT-CENTER

➔ Bisher war die Mitgliedschaft im Fitnessgerätebereich nur auf jeweils eines unserer Sportcenter beschränkt. Ab dem 1. Juli gibt es gegen einen kleinen Aufpreis jetzt die Möglichkeit, alle sportspaß-Fitnessgerätebereiche nutzen zu können. Der Zusatzbeitrag beträgt für die Fitnessgerätemitgliedschaft in allen Centern 32 Euro monatlich. Informationen zum An- und Ummelden erhaltet Ihr an den Rezeptionen unserer Sportcenter.

## EINLADUNG ZUM MITGLIEDERFORUM

➔ Wir möchten zum Mitgliederforum einladen, das am **Mittwoch, den 18.6.2014, um 18 Uhr im sportspaß-Center Berliner Tor** stattfinden wird.

Das Mitgliederforum soll dazu dienen, Anregungen, Ideen, Probleme und Wünsche der Mitglieder zum sportlichen Angebot und zu organisatorischen Fragen mit der Geschäftsführung und den Mitarbeitern zu besprechen. Hier können für die „kleineren“ Probleme oder Wünsche gemeinsam Lösungswege gesucht werden. Die Schwerpunkte der Diskussion werden zu Beginn des Forums festgelegt, Anmeldungen sind nicht erforderlich.



Unsere Berufsfachschule ist  
BAföG-**anerkannt!**

## BERUFS- FACHSCHULE für Fitness- ManagerInnen

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

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



# 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](http://www.sportspass.de) unter „Reisen“. Diesmal fliegen wir gleich zweimal nach Teneriffa: im Dezember zu einer Wanderreise und im Januar zur Fitness- und Entspannungswoche. Viel Spaß erlebt Ihr bei den sportspaß-Fitness-Wochenenden an der Ostsee und beim Skilaufen in Berwang in Österreich.

**Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.**



Teneriffa ist die abwechslungsreichste Insel der Kanaren mit dem über 3700 Meter hohen Teide.



 4.-11.12.2014

## WANDERN AUF DER INSEL DES EWIGEN FRÜHLINGS

Wandern und Baden im Dezember – eine tolle Kombination! Mit sportspaß könnt Ihr im Dezember, wenn die Hamburger frieren müssen, auf super-abwechslungsreichen Wegen das Wanderparadies Teneriffa erkunden, aber auch noch am Strand liegen und im relativ warmen Atlantik baden. Die vielfältigen Berg- und Küstenregionen werden Euch begeistern. Wir wohnen im 4-Sterne Maritim Hotel in Puerto de la Cruz, direkt auf einer Klippe am Meer gelegen. Begeistern wird Euch auch die wunderschöne Außenanlage des Hotels mit 3 Süßwasser Pools und einem 40.000 qm großen, subtropischen Garten. Die schön eingerichteten Zimmer sind 30 qm groß. Vom Hotel schaut man auf das kleine, malerische, ehemaligen Fischerdorf Punta Brava und den Loro Park. Wir wandern an zwei Tagen auf wunderschönen Küstenwegen direkt vom Hotel aus. Bei drei Wanderungen werden wir mit dem

Bus und dem einheimischen Wanderführer drei Tage lang die besonders schönen Plätze der Insel erkunden. Geplant ist eine Besteigung des Teide, die Durchquerung der Masca Schlucht sowie eine Wanderung im außerordentlich reizvollen Nordosten der Insel. Die Wanderungen werden ungefähr 5 bis 6 Stunden dauern, und beinhalten (besonders auf den Teide) teilweise längere Anstiege.

### Leistungen

Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft (TUfly oder vergleichbar) von Hamburg nach Teneriffa und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge, Transfer zum/vom Hotel, 7 Übernachtungen mit Halbpension im Maritim Hotel Teneriffa, sportspaß-Wanderprogramm inkl. Bus.

### Kosten

DZ 899 Euro pro Person;  
EZ 999 Euro pro Person;  
Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr.



Regentage/Monat



7

Sonne/Tag



5 h

Temperatur min/max



16°/21°

Wassertemperatur



20°

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

✈️ 17.-19.10.2014

## FITNESS UND WELLNESS AM WEISSENHÄUSER STRAND

Erlebt ein tolles Fitness- und Wellness-Wochenende im 4-Sterne Strandhotel Weissenhäuser Strand. Das Hotel liegt in einer wunderschönen Dünenlandschaft direkt am kilometerlangen Ostseestrand. Euch erwarten aktive Bewegung wie Yoga, Pilates und Rückentraining sowie ein Verwöhnprogramm aus Stretching und Meditationsübungen. Noch entspannter könnt Ihr im direkt angeschlossenen 3000 qm großen Dünenbad mit der Wellness-Oase werden und

in der Saunalandschaft mit Ruhezonen, Schwimmbecken und Whirlpool relaxen.

### Leistungen

Übernachtung im komfortabel eingerichteten Doppelzimmer (EZ + 30 Euro), Halbpension, sportspaß-Sportprogramm, freier Eintritt in Dünenbad und Wellness-Oase

### Kosten

Für sportspaß-Mitglieder 221 Euro (Nicht-Mitglieder + 30 Euro)

Sonne/Tag



3 h

Temperatur min/max



7/13°

Regentage/Monat



11

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



✈️ 14.-16.11.2014

## SPORTSPAß-POWER-WOCHENENDE IN BOLTENHAGEN

Ihr wollt Euch bei Functional Training, Bauch- und Core-Workout und Fit Fight mal wieder richtig auspowern? Das luxuriöse 4-Sterne-Superior-Iberohotel mit traumhaftem Blick auf die Ostsee und den Yachthafen sowie einem 1000qm großen Wellnessbereich liegt auf der malerisch schönen Halbinsel Tarnewitz – in der Nähe von Boltenhagen. Die Region zählt zu den schönsten Küstenstreifen der Ostsee.

### Leistungen

Übernachtung im DZ (EZ + 35 Euro), sportspaß-Sportprogramm, Frühstücksbuffet, Abendessen als 3-Gang oder Buffet, Parkplätze, 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer, Nutzung des Spa und Wellnessbereichs

### Kosten

sportspaß-Mitglieder 241 Euro (Nicht-Mitglieder + 30 Euro)

Sonne/Tag



1 h

Temperatur min/max



-5/0°

Regentage/Monat



11

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

➔ 14.-21.3.2015

## SKILAUFEN MIT SPORTSPAß IN BERWANG

Berwang ist der höchste Ort im Bereich der Tiroler Zugspitzarena und hervorragend mit Bahn und Auto erreichbar. Die Berwanger Skischaukel glänzt durch breite, sonnige und sehr gut zu befahrende Skipisten. Unser hervorragendes 4-Sterne-Hotel „Rotleehof“ liegt auf 1260 Metern Höhe, direkt gegenüber des Skilifts. Es wird Euch mit seiner wunderbaren Atmosphäre, dem schönen Saunabereich und den wohlschmeckenden Speisen begeistern. Zur Halbpension gehört auch ein Nachmittagsbuffet mit Kuchen und heißem Suppentopf. Die Liftkarte gilt im gesamten Gebiet der Zugspitzarena. Und wenn Ihr zur Abwechslung mal die Langlaufbretter unterschnallen wollt: Berwang ist auch ein Paradies für Langläufer mit einer Viel-

zahl von Loipen bis hinein ins Ehrwalder Tal.

### Leistungen

Unser Angebot bietet Euch 7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Halbpension. Außerdem erhaltet Ihr einen Skipass für 6 Tage sowie Skiguiding.

### Kosten

sportspaß-Mitglieder zahlen im Doppelzimmer nur 658 Euro (Einzelzimmer plus 73 Euro). Nicht-Mitglieder zahlen 30 Euro mehr. Die Kurtaxe ist jeweils inklusive. Die Anreise erfolgt individuell. Ihr könnt Euch aber auch für eine Gruppenanreise per Bahn anmelden (Voraussetzung: mindestens 6 Teilnehmer). Die genaue Abfahrtszeit und der Preis für die Fahrt stehen noch nicht fest. Die Plätze sind begrenzt, also schnell anmelden!



Sonne/Tag

☀ 5 h

Temperatur min/max

🌡 0/11°

Durchschn. Schneehöhe

☁ 105 cm

➔ 17.-24.1.2015

## FITNESS UND ENTSPANNUNG AUF TENERIFFA



Wenn Ihr dem Winterwetter in Hamburg für eine Woche entkommen wollt, könnt Ihr mit sportspaß im Januar eine herrliche Woche auf Teneriffa verbringen und wunderbar vom Alltag abschalten, relaxen, Euren Körper kräftigen und Stress abbauen. Mit Pilates, Yoga, Rückenfit oder Wellness-Workout möchten wir bei Euch ein positives Lebensgefühl wecken, damit Körper und Seele wieder in Einklang sind, und Eure körperliche Fitness verbessern. Der wunderschöne, riesige Garten des Hotels bietet dabei eine einmalige Kulisse für unser umfangreiches, tägliches Aktiv-Programm.

Unser phantastisch gelegenes Hotel liegt am Rande von Puerto de la Cruz, der größten Stadt im grünen, mit abwechslungsreicher Vegetation gesegneten Nordwesten der Insel. Besonders abends ist die Altstadt von Puerto de la Cruz mit unzähligen Bars, Cafés

und Läden einen Spaziergang wert. Ein besonderes Erlebnis bieten auch die Strände mit dem dunklen Lavasand.

Unser 4-Sterne Maritim-Hotel in Puerto de la Cruz liegt etwas abseits, direkt auf einer Klippe am Meer. Einmalig schön ist der gepflegte, 40.000 qm große Garten des Hotels, mit sehr abwechslungsreicher, alter Vegetation, vielen Liegewiesen und 3 Außenpools.

### Leistungen

Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft (TUIfly oder vergleichbar) von Hamburg nach Teneriffa und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge, Transfer zum/vom Hotel, 7 Übernachtungen mit Halbpension im Maritim Hotel Teneriffa, sportspaß Fitness- und Entspannungsprogramm

### Kosten

DZ 735 pro Person, EZ 839 pro Person, Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr.

Sonne/Tag

☀ 6 h

Temperatur min/max

🌡 14/20°

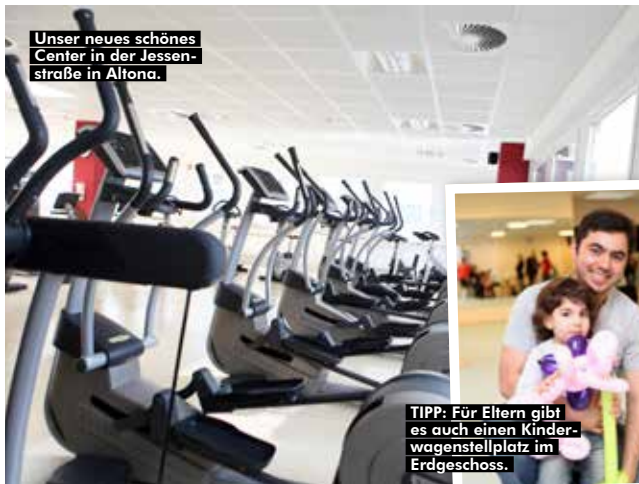
Regentage/Monat

☂ 7

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

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





Unser neues schönes Center in der Jessenstraße in Altona.

TIPP: Für Eltern gibt es auch einen Kinderwagenstellplatz im Erdgeschoss.

# DAS IST UNSER NEUES SPORTSPAß-CENTER

Unser neues Center in der Jessenstraße (Altona) ist richtig schön geworden! Sehr modern, mit 2 großen Gyms, einem wundervollen, hellen und mit hervorragenden Geräten ausgestattetem Fitnessgerätebereich und super Umkleide- und Duschkmöglichkeiten – ein Traum!

TEXT LAURA DOPP

**E**s ist das zweite sportspaß-Center in Altona und es liegt nur wenige Schritte von der neuen Shopping-Meile, die mit dem neuen Ikea in der (Neuen) Großen Bergstraße entsteht, entfernt. Bereits direkt nach der Eröffnung bieten wir Euch schon über 130 vielfältige Sportangebote pro Woche in den großen Gyms in der Jessenstraße.

Das neue Center ist das sportspaß-Center Nummer 7 in Hamburg und erweitert das riesige sportspaß-Angebot in Hamburg auf über 1700 Sportangebote pro Wo-

che. Und im neuen sportspaß-Center könnt Ihr nicht nur Sport mit Spaß, sondern auch mit Shoppen, Essen und Trinken in den umliegenden Geschäften, Restaurants, Kneipen und Cafés wunderbar miteinander verbinden.

Sehr gut angebunden an den Öffentlichen Nahverkehr ist das neue Center durch eine Bushaltestelle direkt vor der Tür und die Nähe zu den S-Bahn Haltestellen Königstraße und Altona. Sogar einen Kinderwagen-Stellplatz im Erdgeschoss gibt es! Probiert das neue sportspaß-Center gern aus – Ihr werdet begeistert sein!

## NICO, 34 JAHRE



Ich bin eigentlich nur hier, weil das andere Studio in Altona zu voll war und ich eine Wartezeit

von sechs Monaten hatte. Dann hat zum Glück das Studio hier eröffnet und im Endeffekt kann ich sagen, dass ich es hier sogar besser finde! Hier ist es nicht so voll wie da, und so bringt es auch mehr Spaß zu trainieren.

## MAREIKE, 30 JAHRE



Es ist schön, dass hier alles so neu und quasi unbenutzt ist. Mir gefallen auch die

Umkleidekabinen sehr, weil sie so groß sind und man viel Platz hat, um sich in Ruhe fertig zu machen. Der Gymnastikraum ist auch toll, weil er ebenfalls riesig ist und man sich hier richtig austoben kann.

## ALISSA, 25 JAHRE



Ich bin wirklich sehr gerne hier. Das Studio ist super schön geworden. Alles ist neu

und sehr sauber. Schon der Eingangsbereich gefällt mir und wenn man dann weiter geht, wird es noch besser. Ich gehe ab und zu aber auch noch in das andere Studio in Altona. Das war mein erstes Studio und irgendwie kann ich mich nicht vollständig davon trennen.

**444**  
**MONATE**  
**SPORTSPAß**



Mit sportspaß gibt es einen ganz besonderen Sportverein in Hamburg, der in Deutschland völlig einmalig ist. Einige Momente der großartigen Erfolgsgeschichte unseres Vereins möchten wir Euch in Schritten von jeweils 111 Monaten auf den folgenden Seiten zeigen.

## 1977 – 1. Monat sportspaß

Anfang Oktober 1977, in einem Hinterzimmer einer kleinen Kneipe in Barmbek-Nord, wurde unser Verein sportspaß gegründet. Danach war trotz großer Anstrengungen aller Anfang wirklich schwer. Die damals revolutionäre Idee eines reinen Freizeitsportvereins unseres Vereinsgründers Peter Lesser scheiterte fast an denen, die dafür zuständig waren, die Hallenzeiten in den Turnhallen zu vergeben. Peter Lesser wurde in den Behörden eher für einen Spinner mit absurden Ideen gehalten. Trotzdem gelang es ihm zumindest ein komplettes Wochenende in einer kleinen Sporthalle in St. Georg zugesprochen zu bekommen. Dort, wo jetzt das Restaurant „Turnhalle“ seine Gäste bewirtet, starteten die ersten sportspaß-Angebote. Auch in den ersten Jahren nach der Gründung erhielt sportspaß nur Hallenzeiten, die nur deswegen an uns vergeben wurden, weil sie so unattraktiv waren, dass kein anderer Verein sie haben wollte. Trotz einer großen Zahl von Bäumen und Laternenmasten, die mit dem sportspaß-Aufkleber verziert wurden, vieler Infotafel und einiger Kleinanzeigen im Abendblatt, war der Zuspruch zu den ersten sportspaß-Angeboten eher überschaubar. An dem kleinen, innovativen Sportprogramm lag es nicht. „Gymnastik

mit Schlankeitsfahrplan“ und „Ballspiele für Gymnastikmuffel“ oder „Gymnastik für Fußballwitwen“ standen auf dem sehr, sehr übersichtlichen Plan. Das „du“ untereinander wurde schon damals empfohlen und Tipps für Kneipen, wo das Bier nach dem Sport besonders gut schmeckt, konnten die Interessenten bereits in der ersten Mitgliederinformation Anfang 1978 finden.

### **PETER LESSER –** **ihm haben wir sportspaß zu** **verdanken**

Seine Ideen für einen modernen Freizeitsportverein prägen auch heute noch sportspaß. In der Barmbeker Kneipe „Mensch Meier“ gründete

Peter Lesser mit 18 anderen Mitgliedern der Volleyballsparte des Hamburger Fußball-Kultvereins BU seinen Verein „SC Hamburg sportspaß e.V.“ 7 der 19 sportspaß-Gründungsmitglieder spielen auch heute noch an jedem Freitag begeistert Volleyball. Außer dem

„Alten Babu“, wie Peter Lesser von seinen Volleyballfreunden genannt wird, sind (fast) immer Elke Müller, Sigrid Lesser, Angela Schmidt, Wolf-Dieter Schwick, Paul Siebert und Christian Ulrich sehr engagiert dabei.



**444**  
**MONATE**  
**SPORTSPAß**

**„SOLLTE ES  
 SPORTSPAß  
 NICHT GEBEN,  
 MAN MÜSSTE ES  
 NEU ERFINDEN“**

**JÖRG LEMMERMANN**

## Januar 1987 – 111 Monate sportspaß

Fast 10 Jahre später sah die sportspaß-Welt schon deutlich freundlicher aus. Wir waren mit über 2000 Mitgliedern stolz, schon ein kleiner Großverein zu sein. Die unendlich schwierigen Bemühungen, freie Turnhallenzeiten zu finden, hatten bis 1987 zumindest teilweise Erfolg gehabt, auch wenn schon damals die „richtigen“ Sportvereine mit Wettkampf- und Leistungssport immer total bevorzugt wurden. Und trotz der Kleinanzeigen, mit denen neue Sportangebote beworben wurden, dauerte es gefühlt manchmal kleine Ewigkeiten, bis abends am Freitag überhaupt jemand teilnehmen wollte. Und wenn endlich ein oder zwei Interessenten kamen, war es wegen der merkwürdigen Situation für die Trainer schwer, diese zum Bleiben oder Wiederkommen zu bewegen.

1987 meinten einige Mitglieder ein Problem entdeckt zu haben. sportspaß hatte immer eisern gespart und damals sagenhafte 160.000 DM als Grundstock für die weitere Entwicklung

auf dem Sparbuch angelegt. Eine Gruppe von „Revoluzzern“, der damals auch unser jetziger 1. Vorsitzender und unsere heutige Schatzmeisterin angehörte, nervte den Vorstand so lange, bis eine Arbeitsgruppe gebildet wurde, um über die Verwendung des „Vermögens“ zu beraten. Heraus kam, dass eine Geschäftsstelle eingerichtet werden sollte. Ein angegliederter Fitnessraum mit Geräten wurde wegen der „Finanzierungsrisiken für Unterhalt, Pflege- und Trainerzahlungen“ aber abgelehnt...

Die erste Aerobic-Welle, die uns 1983 für damalige Verhältnisse super-volle Hallen bescherte, war 1987 fast schon wieder verebt. Einige Angebote mussten gestrichen werden oder wurden zumindest mit Stretching kombiniert, das gerade „in“ war. Unser erstes Yoga-Angebot, das 1987 startete, löste damals noch nicht einmal eine Mini-Welle aus und wäre wegen mangelnden Interesses fast wieder eingestellt worden.

### **JÖRG LEMMERMANN – sportspaß-Steuerberater**

Zu Beginn des Jahres 1987 gab es in unserer Kanzlei ein wichtiges Ereignis. Der „Sport Club Hamburg sportspaß e.V.“ gab uns das Mandat für Finanz- und Lohnbuchhaltung, den Jahresabschluss und die laufende Steuerberatung. Unsere Kanzlei übernahm zu dieser Zeit auch die Mitgliederverwaltung und nun wurden alle Ein- und Austritte sowie Änderungen bei uns eingegeben und zum Computer der Date geschickt. Zurück erhielten wir dann ellenlange Listen der ungefähr 2000 Mitglieder. sportspaß war schon damals seiner Zeit weit voraus und ging damit nicht nur als Verein ohne Abteilungen und Wettkampfsport völlig neue Wege. Diese Richtung hat sportspaß bis jetzt so erfolgreich gemacht. Sollte es sportspaß nicht geben, man müsste es neu erfinden!



**Die erste sportspaß-Geschäftsstelle  
 in einem kleinen Copyshop in der  
 Rutschbahn.**



## April 1996 – 222. Monat sportspaß

Wir sind die Größten! sportspaß ist 1996 mit 12.000 Mitgliedern der größte Sportverein in Hamburg geworden. Das Sportcenter im Holsteinischen Kamp, 1995 eröffnet, wurde vom Mitgliederansturm überrannt. Es war sensationell - in nur einem Jahr hatten wir 20 Prozent mehr Mitglieder gewonnen! Besonders der für die damaligen sportspaß-Verhältnisse 100 qm „große“ Fitnessgerätebereich war schon nach kurzer Zeit viel zu klein geworden und eine Erweiterung im Erdgeschoss wurde schon 1996 beschlossen. Sehr zu diesem tollen Mitgliederansturm hatten einige positive Artikel beigetragen, in denen ein damals „blutjunger“, aber hochmotivierter und dem Freizeitsport aufgeschlossener Redakteur namens Lars Haider über das sportspaß-Center und unseren Verein im Hamburger Abendblatt berichtete. Heute leitet er als erfahrener Chefredakteur die größte Hamburger Zeitung.

Eigentlich war es für einen Verein mit ganz niedrigen Beiträgen, der gerade sein ganzes, mühsam angespartes Eigengeld in den Ausbau des Sportcenters im Holsteinischen Kamp

gesteckt hatte, völlig unrealistisch. Aber wir haben schon 1996 die ersten, zaghaften Versuche unternommen, das Grundstück am Berliner Tor, auf dem wir 2001 unser nächstes Sportcenter errichtet haben, von der Stadt zu bekommen. Wegen der Größe und der bevorzugten Lage des Grundstückes war klar, dass es ein größerer Bau werden müsste, um das Grundstück von der Stadt zu erhalten, und, obwohl die Kasse leer war, mussten wir damals so tun, als ob die Finanzierung eines großen Projekts kein Problem sein sollte.

Schon damals gab es sporadische, aber wenig erfolgreiche Mitgliederkontrollen in den Schulhallen. Besonders lag es daran, dass es bis zu der Zeit nur ellenlange, gedruckte Listen gab, die, meist nicht wirklich aktuell, zu einer effektiven Kontrolle nicht taugten. Aber 1996 wurde dazu das erste Laptop angeschafft. Nun konnte der Kontrolleur gegenüber den Trittbrettfahrern schon deutlich energischer auftreten.

### LARS HAIDER – Chefredakteur, Hamburger Abendblatt

„Ich erinnere mich, dass schon das 10.000 Mitglied von sportspaß eine große Sache war – und entsprechend eine Geschichte im Hamburger Abendblatt. Und ich weiß noch, dass einige in der Redaktion damals dachten: Damit haben die aber ihre Grenzen erreicht. Ein kleiner Irrtum...“



### SPORTSPAß 1996 / 2014

<b>Mitglieder</b>	12.000 / 73.000
<b>Sportangebote/Woche</b>	310 / 1.700
<b>Beitrag</b>	DM 12 / € 8,85
<b>Trainer</b>	195 / 1.050
<b>Fläche Sportcenter</b>	1.700 / 18.000 qm
<b>Sportcenter</b>	2 / 7
<b>Eigene Gyms/Sporthallen</b>	3 / 21
<b>Hallen in Schulen</b>	52 / 85



Sportcenter im  
Holsteinischen Kamp

# 444 MONATE SPORTSPAß



## ● Juli 2005 – 333 Monate sportspaß



Eröffnung des Sportcenters im Bahnhof Altona! Im Juli waren die Umbauarbeiten schon weit fortgeschritten und die Planungen für das Eröffnungswochenende Anfang September 2005 in vollem Gange. Und die Angst, dass das neue Sportcenter wegen der fehlenden Parkplätze nicht so gut ankommen könnte, war auch schon weitgehend verfliegen. Schon vor der Eröffnung hatten wir mehr Voranmeldungen für den Fitnessgerätebereich, als dort Mitglieder aufgenommen werden konnten!

Früher wurde sportspaß auch deshalb von anderen Vereinen angegriffen, weil der so wichtige „gesellige Bereich“ bei uns fehlen würde. Im Jahr 2005 begannen erste Gespräche, um eine, besonders für einen Verein, völlig neue Konzeption in diesem Bereich zu entwickeln. Seit 2006 wird bei sportspaß mit vielen kostenlosen Partys, Tanzpartys, Kinderfesten und Veranstaltungen das Thema „Geselligkeit“ völlig neu und wegweisend interpretiert. Die erste sportspaß-Party 2006 in der Disco „Halo“ auf der Großen Freiheit war der „Aufreger“ auf dem Kiez. Schon vor 21 Uhr standen auf der Partymeile eher nicht mehr so ganz junge und häufig nicht wirklich partymäßig gekleidete Menschen ganz brav in einer ewig langen Schlange, um in einer Kiez-Disco fröhlich miteinander feiern zu können!

**„444 MONATE  
SPAß! WER KANN  
DAS SCHON  
VON SICH  
BEHAUPTEN?“**

HANS-PETER WULLENWEBER

**HANS-PETER  
WULLENWEBER**  
Generalsekretär  
Deutscher Turner-Bund



444 Monate Spaß! Wer kann das schon von sich behaupten? sportspaß kann es.

Wir gratulieren. Mit Freude begleiten wir in den Turnverbänden die Entwicklung von sportspaß seit den Gründungstagen. sportspaß hat frühzeitig den großen Bedarf an Freizeit- und Gesundheitssport

in der Bevölkerung, insbesondere bei der Zielgruppe Frauen, als gesellschaftlichen Trend erkannt und dafür bedürfnisgerechte und qualitativ hochwertige Sportangebote geschaffen. Großen Anteil am Erfolg des Vereins haben die über 1.200 qualifizierten Trainerinnen und Trainer sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich in Aus- und Fortbildungen regelmäßig fit machen für Angebote nach den neuesten Erkenntnissen. sportspaß liefert mit seinen Angeboten und seiner Philosophie ein großartiges Erfolgsmodell in der kreativen Vielfalt unserer Vereinslandschaft in Deutschland.

## 2014 - 444 Monate nach der Gründung

Wir sind der erfolgreichste und innovativste Sportverein Deutschlands und wahrscheinlich unter den großen Sportvereinen in Deutschland auch noch der mit den geringsten Mitgliedsbeiträgen! Besonders Ex-sportspaß-Mitglieder, die in andere Städte ziehen, beneiden deren sportspaß-Freunde in Hamburg wegen ihres tollen Sportvereins.

Aus den ganz kleinen Anfängen 1977 hat sich ein mit 73.000 Mitgliedern riesiger Sportverein entwickelt. Aus unglaublichen 1.700 Sportangeboten pro Woche können die Mitglieder in 7 eigenen Sportcentern und 80 Schulhallen der Stadt wählen. 1.200 Mitarbeiter und Trainer sind für die Organisation und das Training zuständig. Viele eigene Aus- und Fortbildungsmaßnahmen verbessern ständig deren Qualifikation. Und zum gemeinnützigen, unglaublich günstigen Monatsbeitrag, bietet sportspaß den Mitgliedern auch noch kostenlose Basics, Specials, Touren und Workshops!

Informationen bekommen die Mitglieder dreimal jährlich durch die umfangreichen, informativen, illustrierten Programmhefte, monatlich aktuell durch die schön gestalteten Newsletter, die per Mail verschickt werden

### MICHAEL NEUMANN – Senator für Inneres und Sport

sportspaß präsentiert mit seinen jetzt 73.000 Mitgliedern, 7 Sportcentern und 1.700 Sportangeboten pro Woche eine eindrucksvolle Bilanz seiner ebenso jungen wie engagierten Vereinsgeschichte. Den bundesweit größten Sportverein lediglich mit seinen Quantitäten wahrzunehmen, wäre dennoch ein einseitiger Blick. Entscheidend ist, mit welcher Qualität der Verein sich um den Sport und um seine Mitglieder



bemüht: Zur Vereinsgründung die klare Entscheidung für den Freizeitsport mit gutem Blick auf die Bedürfnisse vieler sportinteressierter Menschen, offene, frei wählbare Angebote, qualifizierte Trainer und Trainerinnen, zudem Partys, Events, Reisen, Vorteilswelt – sportspaß hat einen Verein für eine moderne Stadtbevölkerung geschaffen.

444 Monate markieren ein Jubiläum, das zu sportspaß passt. Herzlichen Glückwunsch!



Am 27. September startet die sportspaß-Jubiläumsparty im Gruenspan

und ganz aktuell über Facebook und unsere tolle Homepage. Smartphone-Nutzer können ganz einfach mit der sportspaß-App oder der mobile website das komplette Programm anschauen und nach interessanten Sportangeboten suchen. Durch das Vorteilsprogramm im Internet oder direkt mit dem sportspaß-Ausweis sparen die sportspaß-Mitglieder manchmal mehr als ihren Vereinsbei-

trag. Nette Leute und ein abwechslungsreiches Programm sind auf unseren kostengünstigen sportspaß-Reisen garantiert. Tanzpartys, Kinderfeste und sportspaß-Partys mit Live-Musik und Discos – immer ist bei sportspaß was los und „natürlich“ auch noch kostenfrei für Mitglieder. Tolle Videos von diesen Veranstaltungen können Alle, die nicht mitmachen konnten, im sportspaß Youtube-Channel sehen.

**„ENTSCHEIDEND IST, MIT WELCHER QUALITÄT DER VEREIN SICH UM DEN SPORT UND SEINE MITGLIEDER BEMÜHT.“**

MICHAEL NEUMANN

**444**  
**MONATE**  
**SPORTSPAß**



## 444 MONATE SPORTSPAß DIE JUBILÄUMSPARTY AM 27.9. IM GRUENSPAN

Vor 37 Jahren wurde sportspaß gegründet: das sind 444 Monate! Wenn das kein Grund zum Feiern ist... Am Samstag, den 27. September, steigt die große Geburtstags-Party im Gruenspan.

**D**ass sportspaß einmal so groß und erfolgreich werden würde, damit haben die Gründer 1977 selbst nicht gerechnet. Mittlerweile haben wir über 73.000 Mitglieder, sieben eigene Sportcenter und über 1.700 Sportangebote pro Woche im Angebot. Grund genug, um die 444-Monate-Geburtstagsparty etwas größer ausfallen zu lassen. Am Samstag, den 27. September, feiern wir ganz groß im legendären Gruenspan in der Großen Freiheit. Mit kollektiv 22, Die Herren Simple und Marvin Brooks haben wir Euch drei ganz tolle Live-Acts organisiert, die garantiert für super Stimmung sorgen werden.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Euch die drei Acts noch einmal genauer vor, damit Ihr Euch ein wenig auf den Abend vorbereiten und in Stimmung bringen könnt. Zwischen und nach den Live-Acts werden – wie immer bei den sportspaß-Partys – unsere DJs die besten Hits der letzten Jahrzehnte auflegen. Von David Guetta über Michael Jackson bis zu Cro: egal ob jung oder alt – hier ist für jeden was dabei. Und das Beste: Der Eintritt ist für Mitglieder und eine Begleitperson frei. Ihr könnt also Eure besten Freunde zu unserer großen Geburtstagsgause mitbringen. Bringt aber vor allem gute Laune und viel Ausdauer mit. Wir freuen uns auf eine lange, unvergessliche Nacht mit Euch.





Newcomer aus der Schanze

# kollektiv22

kollektiv22 ist ein musikalisches Komplettpaket – mit besonderen Live Qualitäten. Die sieben Hamburger Newcomer beeindrucken neben ihrer Instrumentenvielfalt auch mit tollen Texten! Experten sagen der Band eine große Zukunft voraus.

**L**aurens, Tom, Ben, Daniel, David, Lenny und Andy – das sind die Sieben von kollektiv22. Sie alle wohnen direkt in oder in der Nähe der Schanze, die für die Jungs eine Art Lebensgefühl darstellt: schwer einordbar, frei, ungezwungen. So wie ihre Musik. Lange probierten sie sich als Schauspieler am Theater oder als Filmemacher aus, bis sie – zunächst jeder für sich – ihre Liebe zur Musik entdeckten und beschlossen, dieser aktiv nachzugehen.

## GEMEINSAME LIEBE ZUR MUSIK

Als sich die Sieben vor gerade einmal einem Jahr über den Weg liefen, entdeckten sie – neben der Gemeinsamkeit des Wohnortes – auch die gemeinsame Liebe zur Musik. Jeder von ihnen kann mindestens ein Instrument spielen. Laurens musiziert sogar mit allem, was ihm in die Finger kommt: er ist multinstrumental. Um die Texte kümmern sich Daniel und Tom. Inspirieren lassen sie sich vom Leben, von dem was passiert und was sie bewegt. Musikalisch hingegen lassen sie sich von Bands wie Mumford & Sons, Two Door Cinema Club, Pink Floyd oder von den Stones beeinflussen. Dass bei kollektiv22 dasselbe Verständnis und Gefühl für Musik schlummert, zeigen sie, wenn sie auf der Bühne stehen – der Vergleich mit einem musikalischen Ratatouille ist hier durchaus passend. Neben einer Bigband

ähnlichen Instrumentenvielfalt, performen sie im musikalischen Spektrum von Folk, Soul, Pop, Reggae über Rock bis Hip-Hop und Alternative und singen dabei in verschiedenen europäischen Sprachen. Ihr Singer-Songwriter-Stil ist zum Beispiel eine verträumte Mischung aus englischen aber auch deutschen Texten, die sie mit lyrischen Raps kombinieren. Das beweist ebenfalls ihr erstes Album, das erst kürzlich veröffentlicht wurde.

## „DAS PUBLIKUM SOLL SPAß MIT UNS HABEN“

Bei ihren Auftritten ist ihnen vor allem wichtig, dass sie einen bunten emotionalen Abend erleben. „Wir wollen lachen, weinen, feiern, trinken und vor allem dem Publikum nah sein.“ Spaß ist das, was bei ihren Konzerten besonders groß geschrieben wird. Diese Live-Qualitäten durften sie bereits auf Festivals wie dem Dockville, dem Greenville, dem Reeperbahn Festival oder als Support von Jupiter Jones unter Beweis stellen. Das Markenzeichen der Band ist ihr Maskottchen, der Baus. Das ist ein klassisches Wappentier, das mit den Leuten auf der Bühne tanzt, Alkohol an die Fans verteilt und dabei in einem originalgetreuen Shakespeare-Kostüm aus dem Theater steckt. Da die Band momentan sehr viel unterwegs ist und viele Auftritte hat, ist für sie in dieser Zeit die Stadt Hamburg ein Hafen im metaphorischen Sinne geworden – ein Ort, an dem sie bei dem Tourstress Ruhe finden.

**W: [FACEBOOK.COM/KOLLEKTIV22](http://FACEBOOK.COM/KOLLEKTIV22)**



**AUS LIEBE ZUR LIVE-MUSIK**

**444**  
MONATE  
SPORTSPAß

## DIE HERREN SIMPLE

→ Die norddeutschen Jungs aus Hamburg und Bremen haben eine große Leidenschaft für handgemachten Pop-Soul und haben dies bereits mehrfach auf früheren sportspaß-Partys bewiesen. Die Herren Simple singen auf Deutsch und das in wunderschönen Harmonien. Sie selbst bezeichnen ihren Sound als "urbanen Pop-Soul". Aber ihr Musikgeschmack beschränkt sich nicht nur auf Soul. Erste Bühnenerfahrung haben die Herren Simple schon zu Schulzeiten gesammelt. Jeffrey hat Tanz- und Gesangsunterricht genommen seit er zehn ist und in diversen Musicals mitgespielt. Jesse hat sein erstes Konzert mit 15 in der Hamburger Markthalle absolviert und vor Nervosität die ganze Zeit auf den Boden gestarrt. Inzwischen sind die Herren Simple Vollprofis und viel gebucht. So kann es gerne weitergehen für die sympathischen Hanseaten.

W: [DIEHERRENSIMPLE.DE](http://DIEHERRENSIMPLE.DE)



**DIE HERREN  
SIMPLE 2012**  
im Café Schöne  
Aussichten



**MARVIN BROOKS**  
Der Sound ist Rock,  
die Aura ist Soul

## MARVIN BROOKS

→ Er hat schon seine Fans als Support-Act für Ryan Leslie, 50 Cent und Ellie Goulding begeistert und bei einer sportspaß-Party im Landhaus Walter die Bühne gerockt. Wer Marvin erlebt, ist sofort von seiner Aura und Präsenz sowie seiner warmen, kräftigen Stimme eingenommen. Er bringt souligen Rock-Pop in seiner schönsten und intensivsten Form auf die Bühne. Mit ersten Charterfolgen und unzähligen Auftritten in Clubs ist der sympathische Wahl-Hamburger mit seinen 25 Jahren ganz und gar kein Newcomer. Seine Single „Meet One“ ist durch die TV-Werbung bekannt geworden.

Marvins Songwriter-Qualitäten lassen sich mit den großen Popmusikautoren dieser Tage messen. Der Sound ist Rock, die Show ist Pop und die Aura ist Soul. Seine Stimme erinnert an Zigarillos und Whisky gemixt mit ungemein viel Gefühl. Man kann nicht anders, als sich ihr hingeben.

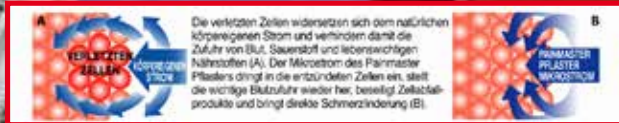
W: [MARVINBROOKSMUSIC.COM](http://MARVINBROOKSMUSIC.COM)

# Bleib aktiv

## STOPP SCHMERZ

### PAINMASTER®

Proven Pain Management Technology



- **Neue** revolutionäre Mikrostromtechnologie
- **Sofortige** Schmerzlinderung
- Fördert den **Heilungs**prozess
- Einfache Anwendung
- Mehrfach-Anwendung bis zu **300 Stunden**
- **Keine** Nebenwirkungen



**meditec**  
www.tl-meditec.de

General-Vertretung Deutschland · Weitere Infos und Bestellung unter [Painmaster.de](http://Painmaster.de)



SPORTSPAß  
EVENTS

**DISTRACTION**  
Klassiker und  
aktuelle Charthits

## DIE SPORTSPAß- PARTYS IM LANDHAUS WALTER

Direkt im Stadtpark und nahe der U-Bahn Borgweg feiern wir alle zwei Monate mit Live-Musik und super-DJ's auf verschiedenen Tanzflächen. Und so richtig nett ist es im Sommer, wenn wir den wunderschönen Garten nutzen können.

Feiert kostenlos und bringt noch 2 Freunde mit. Hier ein Überblick über unsere kommenden Band-Highlights.



14. JUNI 2014

### DISTRACTION

→ Die drei richtig guten Sängerinnen werden Euch mit ihrer stimmungswaltigen Performance, unterstützt von einer professionellen Band, verzaubern. Ob Klassiker oder aktuelle Charthits aus Pop, Soul und R'n'B – für jeden Geschmack ist gesorgt! Distraction: das sind Viviane Trucewitz mit ihrer kraftvollen, rockigen Stimme, Debby Stahlschmidt, die uns in samtige und sinnliche Sphären entführt, und Buket Kocatas mit ihrem ganz besonders souligen Gesang.

### 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,  
HINDENBURGSTRASSE 2, 21 H



23. AUGUST 2014

## ARMANDO QUATRONE

→ Der 30-jährige Wahlhamburger aus Süditalien ist ein alter Bekannter auf unseren sportspaß Partys. Nun stellt er uns sein Debutalbum live vor, auf dem er mediterranen Pop der 60er mit Schwung und Leidenschaft neu interpretiert. Ein schöner Sommersoundtrack aus Italo-Pop, Blues, Reggae und Sonne – zum Mitsingen und Mittanzen.

## RATATÖSKA

→ Eine Spitzen-Band aus Berlin, die locker alle Genre-Grenzen überschreitet. Einfach nur Energie – das sind die Jungs von Ratatöska! Ihr urbaner, sehr gut tanzbarer Sound besteht aus Ska, Reggae, Latin, Balkan-Beat und Rock. Ratatöska sind auf den Festivalbühnen Deutschlands seit 2009 richtig erfolgreich! Live sind die Berliner Jungs einfach Klasse! Das Motto der Band – auf die Ohren, für die Beine!

23. AUGUST 2014, LANDHAUS WALTER,  
HINDENBURGSTRASSE 2, 21 H



ARMANDO  
QUATRONE  
Italo-Retro-Pop  
aus Hamburg



RATATÖSKA

11. OKTOBER 2014

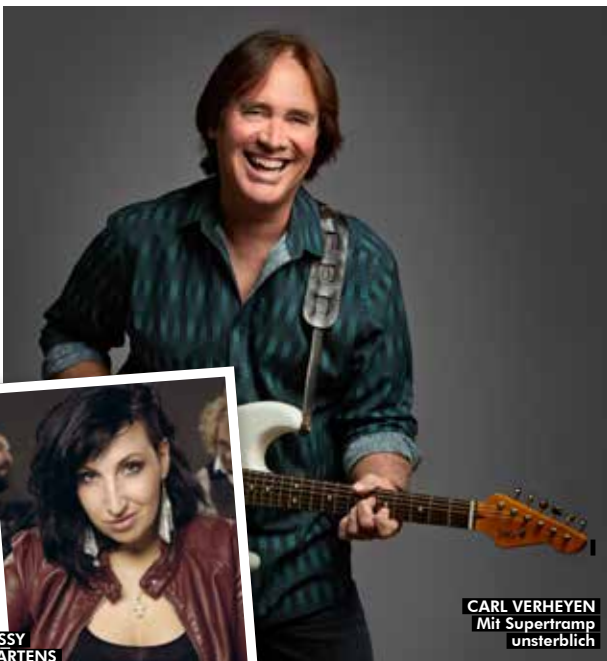
## JESSY MARTENS

→ Sie explodiert auf der Bühne wie eine Naturgewalt und haucht schon im nächsten Moment eine ergreifende Ballade ins Mikro: Jessy Martens' unverwechselbare Stimme braucht Vergleiche mit Amy Winehouse oder Tina Turner nicht zu scheuen, denn sie hat längst ihren eigenen Stil gefunden. Mit Preisen überhäuft und von der Presse gefeiert, stellt die Senkrechtstarterin uns nun ihr neues Album „Break Your Curse“ vor.

## CARL VERHEYEN

→ Einer der besten Gitarristen der Welt: Er wurde als Teil der Band Supertramp, mit denen er jahrelang in ausverkauften Hallen spielte, weltweit bekannt. Verheyen bekam unzählige Preise, wurde für den „Grammy“ nominiert und erhielt den „LA Music Award“. Er hat mit seiner Band 12 CDs und 2 DVDs produziert und ist auf unzähligen Tonträgern und Film-Soundtracks zu hören. Erlebt einen der größten Gitarristen live bei sportspaß!

11. OKTOBER 2014, LANDHAUS WALTER,  
HINDENBURGSTRASSE 2, 21 H



CARL VERHEYEN  
Mit Supertramp  
unsterblich

JESSY  
MARTENS

SPORTSPAß  
EVENTS
**MOZARTSÄLE**  
Tolle Stimmung in  
wunderschöner Location


# SPORTSPAß TANZPARTY

TEXT KAI HOFFMANN

Am 1. November findet wieder unsere beliebte sportspaß Tanzparty in den Mozartsälen am Dammtor statt. Auch Tanz-Anfänger sind ausdrücklich willkommen.

**G**anz entspannt und ganz gemischt – ob Ihr gerade erst den sportspaß-Anfängerkurs besucht habt, oder schon mehrere Fortgeschrittenenangebote – bei der sportspaß Tanzparty in den wunderschönen Mozartsälen ist das ganz egal. Spaß am Tanzen habt Ihr hier immer. Musikalisch einheizen wird Euch JOJO. Die Energie des sympathischen Hamburgers ist ebenso großartig wie seine professionelle musikalische Unterhaltung auf Partys. Seit rund 15 Jahren steht dieser Mann nun schon für ein tolles, musikalisch breit gefächertes Repertoire an Unterhaltungs- und Tanzmusik. Ob Evergreens, Swinging Sixties oder wilde 80er – es darf getanzt werden, denn JOJO alias Herbert Skibowski zeigt zusammen mit seiner tollen Live-Band, wie viel Spaß Standardtanz machen kann. Der tolle Sound und die durch Lasereinsatz abwechslungsreiche Bühnenshow runden dieses gelungene Bild ab. Ihr werdet es ihm danken,

denn die Live-Musik ist mitreißend. „Selbst Tanzmuffel musizieren wir wach und garantieren mehr als das taktvolle Wippen des großen Zehs“, verspricht Skibowski.

Er weiß nicht zuletzt deshalb genau, was er tut, weil er als Leadsänger verschiedener Bands und als Solist schon mit Stars wie Howard Carpendale, Jürgen Drews, Peter Wackel, Wolfgang Petry und Chris Roberts auf der Bühne stand. Auch auf festlichen Galas fehlte Skibowski nicht, unter anderem als Sänger der Hausband des Hotels „Vier Jahreszeiten“ und auf Kreuzfahrten mit dem „Traumschiff“ und der „AIDA“.

Freut Euch also auf ein lebendiges Event, eine gelungene Party, auf der Euch JOJO mit seinen musikalischen Fähigkeiten tanzen lassen wird. Ihm gelingt es, seine Note in die Musik einfließen zu lassen und Euch zu verzaubern.

**1. NOVEMBER 2014, MOZARTSALE,  
MOORWEIDENSTR. 36, 20 H**



KEIN DACH ÜBERM  
KOPF, ABER 'NEN  
SCHICKEN  
WAGEN.

Cabrios ab  
**39,-** pro Tag  
100km frei



**STARCAR**  
**Autovermietung**



**0180/55 44 555**

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

Eine Werbung der STARCAR GmbH, Verwaltung Süderstrasse 282, 20537 Hamburg



**STRETCHEN**  
Am besten nach  
dem Training, wenn  
Muskeln, Sehnen und  
Bänder warm sind



# WIE FIT SIND SIE IN SACHEN FITNESS?

*Laufen, Pausen, Eisenbiegen: Jeder weiß, was fit hält. Oder? Unser Quiz stellt Sie auf die Probe – und unsere Antworten füllen Ihre Wissenslücken*

Präsentiert von



ILLUSTRATION KAGAN MCLEOD  
TEXT CORNELIA BRAMMEN

# M

it der Fitness ist es ein bisschen wie mit der Schule. Jeder kann dazu etwas sagen, weil jeder schon mal eine Treppe hochgelaufen oder Fahrrad gefahren ist. Und den eigenen Puls hat auch jeder schon mal gespürt. Hoffentlich jedenfalls. Aber wenn es ins Detail geht, offenbaren sich doch oft enorme Wissenslücken: zum Beispiel über den Zusammenhang zwischen Sport und Muskelaufbau oder Ernährung und Regeneration. Höchste Zeit also für einen fundierten Fitnessführerschein. Beantworten Sie die folgenden elf Fragen (Mehrfachnennungen sind möglich). Ob Sie bestanden haben, erfahren Sie auf der letzten Seite. ▶

## DER FITNESS-FÜHRERSCHEIN-TEST

*Elf Fragen, elf ausführliche Antworten. Selbst wenn Sie die Prüfung nicht bestehen: Die Auflösungen machen Sie zum Experten in Sachen Training, Fettverbrennung & Co.*

### 1. WAS BRINGT AM MEISTEN FÜR DIE FITNESS?

- a) Täglich 20 Minuten mit dem Rad zur Arbeit fahren
- b) Jeden Samstag und Sonntag je eine Stunde gemütlich joggen
- c) Alle zwei Wochen 100 Kilometer Rad fahren

### 3. SIE WOLLEN 2X PRO WOCHE 30 MINUTEN INVESTIEREN, UM IHRE RÜCKENPROBLEME LOSZUWERDEN. WAS TUN SIE?

- a) Schwimmen
- b) Yoga
- c) Rumpfmuskeltraining an Geräten



### 2. WAS IST EIGENTLICH MUSKELKATER?

- a) eine Entzündung von Nervenfasern
- b) kleine Risse im Muskelgewebe
- c) eine Übersäuerung der Muskeln mit Milchsäure



### 4. WOBEI WIRD AM MEISTEN FETT VERBRÄNNT?

- a) 50 Minuten laufen im 130er-Pulsbereich
- b) 30 Minuten Intervalltraining
- c) 20 Minuten High Intense Training (HIT)

### 5. WAS IST NACH ANSTRENGENDEM TRAINING AM BESTEN?

- a) alkoholfreies Weibier im Biergarten
- b) Spaziergang
- c) Fernsehabend auf der Couch



### 6. WAS EIGNET SICH GUT ALS SNACK VOR DEM ABEND-TRAINING?

- a Pasta al dente
- b Milchprodukte
- c Döner

### 7. WAS ERHÖHT DEN GRUNDUMSATZ AM EFFEKTIVSTEN?

- a Krafttraining
- b Ausdauertraining
- c Crosstraining

### 8. WELCHER SPORT FORMT DEN SCHÖNSTEN KÖRPER?

- a Schwimmen
- b Laufen
- c Boxen



### 9. WELCHES TRAINING IST FÜR DEN BIZEPS AM EFFEKTIVSTEN?

- a 3 x 10 Wiederholungen mit der Hantel
- b 3 x 10 Wdh. an der Bizepsmaschine
- c 3 x 10 Liegestütze

### 10. WAS KANN ALKOHOL NICHT?

- a das Fahrvermögen einschränken
- b die Fettverbrennung stoppen
- c die Potenz ankurbeln

### 11. NACH WIE VIELEN SCHRITTEN IST EIN LATTE MACCHIATO VERBRANNT?

- a 5000
- b 6500
- c 1400



## DAS SAGT DER FITNESSEXPERTE:

*Elmar Trunz-Carlisi, Sportwissenschaftler und Trainingsexperte, erläutert die richtigen Antworten*

### 1. KLOTZEN? KLECKERN? BEIDES KANN WAS BRINGEN

Täglich 20 Minuten zur Arbeit radeln macht ca. 13 Kilometer (bei 20 km/ Stunde) und insgesamt 40 Minuten Bewegung. Bei fünf Arbeitstagen kommt man so auf 65 km, was in der Summe mehr ist, als alle zwei Wochen 80–100 km zu radeln. Man verbraucht also definitiv mehr Kalorien. Zudem erzeugt regelmäßiges Training auf Dauer bessere Effekte als Action im 14-Tages-Rhythmus. Anders sieht es beim Laufen am Wochenende aus. Regelmäßiges Wochenendtraining kann tatsächlich genauso effektiv sein wie über die Woche verteilte Aktivitäten. Um zu vergleichbaren Resultaten zu kommen, muss allerdings derselbe Kalorienumsatz erzielt werden. Da liegt man mit wöchentlich 200 Minuten Radfahren (5 x 40) gegenüber 120 Minuten Joggen (2 x 60) weiterhin vorn, auch wenn man beim Joggen pro Zeiteinheit etwa 20 Prozent mehr Kalorien verbraucht.

**RICHTIG: Antwort a und b.**

### 2. MUSKELKATER: WAS IST DAS?

Beim Muskelkater handelt es sich um kleinste Verletzungen, sogenannte Mikrotraumen, innerhalb des Muskelgewebes. Dabei kommt es zu Entzündungen und Dehnschmerzen, die etwa einen Tag nach der Belastung auftreten und normalerweise nach wenigen Tagen folgenlos

wieder abklingen. Durchblutungsfördernde Maßnahmen und sanfte Bewegung unterstützen die Regeneration. Noch besser ist es, Muskelkater zu vermeiden, indem das Training nicht zu heftig ausfällt. Fitness baut sich bei Wahrung der eigenen Grenzen nachhaltiger auf. Mein Tipp: vor dem Training immer gut aufwärmen und danach langsam auslaufen.

**RICHTIG: Antwort b.**

### 3. EFFIZIENTES RÜCKENTRAINING

Sowohl Schwimmen als auch Yoga und Gerätetraining können der Rückengesundheit dienen. Welche Aktivität am besten wirkt, ist eine individuelle Sache. Wer über eine gute Kraultechnik verfügt, liegt mit Schwimmen richtig, da die Muskeln bei gleichzeitiger Schonung der Wirbelsäule (und der großen Gelenke) trainiert werden. Auch mit Yoga kann man seine Rückenbeschwerden in den Griff bekommen. Aber immer im Rahmen der persönlichen anatomischen Gegebenheiten. Nicht jeder schafft auf Anhieb den Bogen. Kundalini-Yoga arbeitet intensiv an den tief liegenden Muskeln, ohne Gelenke und Wirbelsäule stark zu belasten. Wer gezielt seine Muskeln kräftigen möchte, kann mit Gerätetraining gute Effekte erzielen. Entscheidend für den rückenstützenden Effekt des Trainings ist die Regelmäßigkeit und die korrekte Technik.

**RICHTIG: Antwort a, b und c.**

## 4. FETTVERBRENNUNG AUF HOCHTOUREN

50 Minuten Laufen im Joggingtempo bringt für die Fettverbrennung am meisten. Zwar verbrennt man beim Intervalltraining und insbesondere beim HIT im direkten Vergleich (bei identischer Trainingsdauer) mehr Kalorien. Allerdings reichen die kürzeren Zeiten in unserem Beispiel nicht, um die Kalorienmenge zu verbrennen, die beim 50-Minuten-Lauf umgesetzt wird. Wer also abnehmen will, läuft 50 Minuten oder verlängert das HIT-Training oder das Intervalltraining um mehrere Minuten.

**RICHTIG: Antwort a.**

## 5. BESSER REGENERIEREN DURCH BEWEGUNG

Der Spaziergang gewinnt. Die relaxten Bewegungen liefern eine aktive Erholung, mit der der Organismus sanft von der Belastung heruntergefahren wird. Außerdem wird der Regenerationsprozess beschleunigt. Nach diesem Cool-down ist auch nichts gegen einen Besuch im Biergarten oder den Fernsehabend auf der Couch einzuwenden, wobei das Weißbier alkoholfrei sein sollte.

**RICHTIG: Antwort b.**

## 6. HART TRAINIERT UND TROTZDEM KEIN EFFEKT

Jeder, der trainiert, muss für sich die Frage klären, welches Ziel er oder sie anstrebt. Abnehmen oder Muskeln aufbauen? Dementsprechend gibt es unterschiedliche Ernährungsempfehlungen. Sollen Muskeln aufgebaut werden, braucht der Körper vor dem Training komplexe Kohlenhydrate, also Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Ad dente gekochte Hartweizennudeln

sind perfekt. In sechs Minuten fertig und mit ein paar Tropfen Olivenöl plus Kräutersalz aus der Mühle schmackhaft. Sie belasten den Organismus nicht und werden sofort von den Muskeln zur Energieversorgung herangezogen. Pasta ist geradezu Muskelbenzin. Wer abnehmen möchte, sollte vor dem Training Eiweiß, gern auch laktosefrei, zu sich nehmen. Denn Proteine möchte, sollte vor dem Training Eiweiß, gern auch laktosefrei, zu sich nehmen. Denn Proteine möchte, sollte vor dem Training Eiweiß, gern auch laktosefrei, zu sich nehmen. Denn Proteine möchte, sollte vor dem Training Eiweiß, gern auch laktosefrei, zu sich nehmen.

*Wissen macht fit. Muskeln bilden oder ab-specken – das ist für viele die entscheidende Frage. Danach richten sich Trainingsintensität und Ernährung*

Er ist fett, enthält schwer verdauliches Fleisch und Rohkost.

**RICHTIG: Je nach Ihrem Trainingsziel Antwort a oder b.**

## 7. MEHR FEUER FÜR DEN GRUNDUMSATZ

Je mehr Muskelmasse ein Körper aufweist, desto höher ist der Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. In den Muskeln sitzen die Mitochondrien, kleine Kraftwerke, die unentwegt Energie verbrauchen. Auch nachts. Muskelaufbauendes Krafttraining bringt daher am meisten für den Grundumsatz. Durch reines Ausdauertraining wird der Grundumsatz kaum gesteigert. Crosstraining ist unter diesem Aspekt effektiver als etwa Laufen, da insgesamt mehr Muskelgruppen trainiert werden. Hervorragend unter den Ausdauersportarten sind Nordic Walking und Skilanglauf, da nahezu alle Muskelgruppen im Einsatz sind.

**RICHTIG: Antwort a.**

## 8. SPORT FÜR DEN PERFekten KÖRPER

Die Vorstellungen über einen

schönen, ästhetischen Körper gehen bekanntlich auseinander. Betrachtet man die möglichen Effekte unter dem Blickwinkel der Körperformung, so bringt man Schwimmer meist mit einem harmonischen Körperbau und dem typisch v-förmigen Oberkörper in Verbindung. Da Boxtraining vielseitig und sehr anstrengend ist, lässt sich auch mit dieser Sportart ein effektives „Bodyshaping“ erreichen. Laufen fällt im Vergleich zu diesen Sportarten ab, da sich die Aktivitäten auf Bein- und Hüftmuskeln konzentrieren. Der Oberkörper profitiert wenig, ausgenommen Arme und Schultern bei einer exakt ausgeführten, laufunterstützenden Armführung. Am einfachsten ist es wohl, regelmäßig kraulend seine Bahnen zu ziehen.

**RICHTIG: Antwort a und b.**

## 9. DER BIZEPS WILL HANTELN

Die besten Trainingseffekte ergeben sich mit einem Hanteltraining. Hier sind mehr Muskelfasern im Einsatz als bei einer geführten Bewegung an einer Maschine. Entscheidend ist jeweils, dass das Gewicht so angepasst wird, dass der Muskel nach der letzten Wiederholung ermüdet ist. Liegestütze widmen sich nicht dem Bizeps, sondern seinem Gegenspieler: dem Trizeps.

**RICHTIG: Antwort a.**

## 10. LIEBESTÖTER ALKOHOL

Alkohol schränkt definitiv das Fahrvermögen ein. Und er behindert – mit jedem Glas mehr – die Fettverbrennung. So wird der Effekt des Trainings, aber auch jeder Diät vermindert oder zunichtegemacht. Nach einem harten Training wird die Leber zudem unnötig mehr belastet, indem sie, neben ihren sonstigen Aufgaben, auch noch den Alkohol abbauen muss. Denn die Leber beschäftigt sich, quasi aus der Not heraus, vorrangig

mit dem Abbau der Promille. Die Potenz fördert Alkohol keineswegs. Höchstens Potenzfantasien. Bereits ab 0,4 Promille Blutalkohol ist die Potenz verringert.

**RICHTIG: Antwort b.**

## 11. 5000 SCHRITTE FÜR EINEN LATTE

Der Durchschnittswert für alle Zubereitungsarten von Latte macchiato (Vollmilch, Halbfettmilch, mit Zucker oder ohne) liegt bei 150 Kilokalorien pro 200 ml. Bei einem Energieverbrauch von 0,03 Kilokalorien pro Schritt bräuchte es für unseren Latte satte 5000 Schritte. Wer gar keinen Sport treibt, sollte die Kalorienbombe lieber meiden, sonst landet sie auf den Hüften. Unser Tipp: Trinken Sie stattdessen einen Espresso macchiato.

**RICHTIG: Antwort a.**

✎



**ELMAR TRUNZ-CARLISI, 54,** Institut für Prävention und Nachsorge, www.ipn.eu

## AUFLÖSUNG:

*Wie viele Fragen haben Sie richtig beantwortet? Sind Sie reif für den Fitnessführerschein?*

**1–3 RICHTIG: Leider durchgefallen. Es mag sein, dass Sie Sport treiben, aber mit der Theorie hakt es gewaltig. Ein Fall für einen Trainer?**

**4–6 RICHTIG: Prüfung wiederholen. Zum Fitnessexperten fehlt noch etwas Know-how. Regelmäßiges Lesen von FIT FOR FUN bereitet Sie perfekt vor.**

**7–11 RICHTIG: Bestanden. Wer so viel weiß, kennt seinen Körper aus dem Effref und hat viel praktische Erfahrung, stimmt's? Bleiben Sie aktiv.**



## Günstiger Wohnraum in Hamburg?

# FEHLANZEIGE!

Ute: „Die Mieten in Ottensen sind derzeit völlig überteuert.“

TEXT LAURA DOPP

Gentrifizierung – ein sperriger Begriff. Mittlerweile wird er mit Hamburg häufiger in Zusammenhang gebracht als Astra-Bier oder der HSV. Wie aber konnte es zu der angespannten Lage auf dem Hamburger Wohnungsmarkt kommen und was kann man dagegen tun? Wir haben uns einmal umgehört.

**W**ohnungssuche in Hamburg: Das ist alles andere als einfach. Diese Erfahrung muss gerade auch Ute machen, die wir beim sportspaß-Center am Berliner Tor auf dem Weg zum Badminton-Kurs treffen. „Die Mieten sind derzeit völlig über-teuert und unter 700 Euro kalt für eine Zweizimmerwohnung wird man hier in Ottensen nicht mehr fündig. Nach oben hin sind die Grenzen ohnehin offen. Wohnungsangebote für 1300 Euro sind da ganz normal!“ Ute wohnt seit acht Jahren am Spritzenplatz in Ottensen. Da sie aber nun in Rente geht, sucht sie nach einer neuen, günstigeren Wohnung – natürlich auch in Ottensen, denn hier gefällt es ihr gut. „Wenn ich

Ruhe suche, bin ich schnell an der Elbe. Will ich einkaufen und Leben um mich herum, muss ich nur aus der Haustür gehen. Es ist die bunte Vielfalt, die diesen Stadtteil ausmacht!“ Das haben in den letzten Jahren aber auch viele andere erkannt: Ottensen hat sich zum absoluten Trendstadtteil entwickelt – und zu einem der teuersten. Preise von 15 Euro/qm sind hier bei Vermietungen von Neubauten absolut normal. Zu viel für Ute!

Teurer wird es aber nicht nur in den angesagtesten Stadtteilen wie Ottensen, Sternschanze oder Eimsbüttel, auch in Barmbek, Wandsbek oder sogar Hamm stiegen die Preise fürs Wohnen zuletzt ungewöhnlich stark an. Auch bei sportspaß-Mitglied Denise A. flatterte gerade eine



saftige Mietpreiserhöhung ins Haus. Sie wohnt in Eilbek und schätzt besonders die innenstadtnahe Lage. „So wie die Mieten steigen, wird es langsam unbezahlbar“, schimpft sie. Dabei ist es für Vermieter oft nicht ganz so einfach, die Mieten zu erhöhen. Sie müssen sich in etwa an dem offiziellen Mietspiegel orientieren, und Erhöhungen dürfen bei langfristigen Mietern eigentlich nur moderat ausfallen. Findige Vermieter wenden aber auch hier Tricks an. So dürfen Kosten für Gebäudesanierungen häufig voll auf die Mieter abgewälzt werden. Wertet der Vermieter also seine Immobilie auf, kann er zeitgleich sogar noch die Miete erhöhen – ohne dass selbst langfristige Mieter dagegen etwas tun können. Skurril ist in diesem Zusammenhang auch, dass Immobilienbesitzer vom Staat immer häufiger verpflichtet werden, für gewisse Energiestandards zu sorgen. Diese haben also oft gar keine andere Wahl als zu sanieren. Da die Vermieter diese Kosten auf die Mieter abwälzen können, ist also auch der Staat mit Schuld für die steigenden Mietpreise. Zuletzt gab es viele Medienberichte, zum Beispiel über Senioren, die ihre durch die Sanierungen teilweise verdoppelten Mietpreise nicht mehr zahlen konnten und ausziehen mussten. Für viele kam es dann sogar noch schlimmer: Als Neumieter erhielten sie keine Wohnungsangebote mehr zu ihren gewohnt „gedeckelten“ Preisen und mussten dann in andere, weit entfernte Stadtteile umziehen und ihr gewohntes Lebensumfeld verlassen – gerade für Senioren ist das häufig besonders schwer. Die Mietpreise konnten in den vergangenen Jahren auch deshalb so rasant steigen, weil es von Seiten der Politik kaum Deckelungen bei Mieterhöhungen und Versäumnisse im sozialen Wohnungsbau gab. Aber hat überhaupt jeder das Recht im Stadtzentrum zu wohnen? Ist es nicht ganz normal, dass Besserverdienende in angesagten Stadtteilen wohnen? In Eppendorf, Blankese oder Winterhude wird dies ja auch seit

jeder allgemein akzeptiert. Dass Stadtteile wie Altona oder St. Pauli bald dazu gehören sollen, ist für viele jedoch absolut inakzeptabel. Besonders der Neubau von IKEA in Altona oder der Abriss der ESSO-Häuser auf St. Pauli sind für Kritiker aktuelle Beispiele für die zunehmende Gentrifizierung auch in den sogenannten „Multikulti-Stadtteilen“. Im Sommer wird die deutschlandweit erste IKEA-Filiale in Innenstadtlage in der Großen Bergstraße neu eröffnet. Zwar werden durch das 80-Millionen-Euro-Projekt neue Arbeitsplätze geschaffen, doch mit der angeblichen „Aufwertung“ der Altonaer Altstadt ist nicht jeder zufrieden. Mehrere Geschäfte mussten bereits schließen, weil die Mieten erhöht wurden. Hochumstritten ist auch der geplante Neubau auf dem Gelände der ESSO-Häuser auf der Reeperbahn. Die „Initiative ESSO-Häuser“ wirft dem Investor, der Bayerischen Hausbau, vor, das Gebäude absichtlich verkommen lassen zu haben, um hier einen Neubau mit hochpreisigem Miet- und Gewerberaum entstehen zu lassen. Sie fordern zu 100 Prozent Sozialwohnungen in dem kommenden ESSO-Neubau. Wie aber kann das Problem der steigenden Mieten und der zuneh-

## „Von Seiten der Politik gab es in den letzten Jahren kaum Deckelungen bei Mieterhöhungen und Versäumnisse im sozialen Wohnungsbau!“

menden Yuppisierung der Stadtteile generell gelöst werden? Hier ist die Politik gefragt, die das Angebot an öffentlich geförderten Wohnungen wieder ausbauen muss. Und das sollte nicht nur in den weniger zentralen Stadtteilen geschehen. Auch die Mietpreissbremse, die im September 2013 von der Bundesregierung eingeführt wurde, soll den zu starken Mietpreisanstieg wieder etwas begrenzen. Mieten dürfen demnach um höchstens 15 Prozent innerhalb eines festgelegten Zeitraums steigen. „Auf St. Pauli dürfen außerdem seit 2012 keine Mietwohnungen mehr in Eigentumswohnungen umgewandelt werden“, erklärt Andy Grote, Bezirksamtsleiter in Hamburg-Mitte. Gerade hier ist es auch höchste Zeit zu handeln, denn St. Pauli ist einer der Bezirke, der aktuell unter dem größten Aufwertungsdruck steht (s. Interview ab Seite 34).



**Denise: „So wie die Mieten steigen, wird es langsam unbezahlbar.“**



Andy Grote

# „WIR MÜSSEN WEITER BAUEN!“



**ANDY GROTE:**  
„Die kulturelle Vielfalt soll zunehmen“

St. Pauli – ein Stadtteil der bisher eher ein „Schmuddel-Image“ hatte, befindet sich im Umbruch. Auch hier steigen die Mieten und es entstehen immer mehr Luxusbauten.

INTERVIEW LAURA DOPP

**W**ir haben Andy Grote (45), seit 2012 Bezirksamtsleiter für Hamburg-Mitte, in seinem Büro zur Zukunft des Stadtteils St. Pauli befragt.

**Herr Grote, die Reeperbahn ist von wichtiger Bedeutung für den Stadtteil St. Pauli. Was wird passieren, wenn eines der wichtigsten Symbole dort, die ESSO-Häuser, abgerissen werden?**

Der Abriss der ESSO-Häuser ist natürlich ein bedeutender Eingriff. Normalerweise gibt es für den Bezirk St. Pauli eine bauliche Erhaltungsverordnung, das bedeutet, das kein Gebäude so einfach abgerissen werden kann. Diese Seite der Reeperbahn fällt dort aber leider nicht mit hinein. Die ESSO-Häuser haben eine wichtige Funktion auf der Reeperbahn gehabt, nämlich Wohnen und Gewerbe in einem Gebäude zu vereinen. Das muss

man so auch wieder hinkriegen.

**Wie steht es mit den Verhandlungen mit der Bayerischen Hausbau, dem Eigentümer der ESSO-Häuser? Die Stadt fordert ja 50 Prozent Sozialwohnungen in dem Neubau.**

Die Verhandlungen laufen, es gibt noch kein Ergebnis. Man muss dazu aber auch sagen, dass die bisherigen Wohnungen in den ESSO-Häusern auch wegen ihrer geringen Größe so günstig waren. Nur deswegen konnten sich viele die Mieten dort leisten. Im Verhältnis zu den anderen Wohnungspreisen auf St. Pauli war es hier nicht wesentlich günstiger. Deswegen ist es wichtig, zu den 50 Prozent geforderten Sozialwohnungen auch wieder Wohnungen mit kleiner Fläche entstehen zu lassen. Selbst wenn diese frei finanziert sind, werden die Mieten dort günstig sein.

**Und was sagen Sie zur Forderung der Initiative ESSO-Häuser von 100 Prozent Sozialwohnungen?**

Das macht keinen Sinn, denn längst nicht alle Mieter, die in den ESSO-Häusern gelebt haben, haben eine Berechtigung, öffentlich geförderte Wohnungen in Anspruch zu nehmen! Diese könnten dann gar nicht mehr dort leben.

**Was ist mit den Gastronomen und Club-Betreibern aus den ehemaligen ESSO-Häusern?**

Das Molotow und auch Hundertmark haben inzwischen neue Standorte. Um weiteren Gastronomen zu helfen, wollen wir eine Container-Reihe entlang der Baustelle einrichten. Hier können dann die Geschäfte zumindest im kleinen Rahmen weiter betrieben werden. So bleibt auch der Straßenbereich der Reeperbahn weiterhin belebt.

**Wann kann in etwa mit einem Neubau gerechnet werden und wie soll er aussehen?**

In etwa vier Jahren können wir damit rechnen, dass dort ein neues Gebäude stehen wird. Dies soll eine eher kleinteilige Struktur haben und dem

## „AUF DER REEPERBAHN IST DIE ARCHITEKTONISCHE MISCHUNG SO WILD, DASS HIER ALLES HINPASST!“

typischen Gesamtbild der Reeperbahn entsprechen.

**Es entstehen immer mehr moderne Bauten auf der Reeperbahn, zum Beispiel die Tanzen-Türme oder auch das neue Klubhaus von Corny Littmann auf dem Kiez. Gibt es überhaupt noch baulichen Einschränkungen für die Reeperbahn oder kann da jeder bauen was er möchte?**

Die Konzepte und Bauvorhaben müssen vor allem einzigartig sein! Auch modern, aber das im Sinne von einzigartig. Alles was neu hinzukommt hier, darf nicht langweilig und austauschbar sein! Wir wollen keine Ketten, sondern Livemusik-Clubs und Theater – wir wollen das kulturelle Angebot weiter ausbauen! Dieses Konzept wird auch das neue Klubhaus erfüllen.

### ÜBER ANDY GROTE

Nach seinem Jura-Studium an der Uni Hamburg, arbeitete Grote als SPD-Politiker und Anwalt. 2008 zog er in die Hamburgische Bürgerschaft ein und wurde 2012 Bezirksamtsleiter.





**„AM WICHTIGSTEN WIRD ES SEIN, DAS WOHNUNGSAN- GEBOT WEITER ZU VERGRÖSSERN!“**

**Das Thema „Mieten“ in Ham- burg wird heiß diskutiert. Wie sieht es auf St. Pauli aus?**

Es stimmt, dass es in den letzten Jahren Mietentwicklungen gegeben hat, die es einkommenschwachen Haushalten erschweren, eine Wohnung zu finden. Das hängt auch damit zusammen, dass momentan sehr viele Menschen nach St. Pauli ziehen wollen. Das bedeutet aber auch, dass St. Pauli seit den 80er Jahren zu einem hochattraktiven Stadtteil geworden ist, was ja einen Erfolg darstellt. Die Gebäude, die mit öffentlichen Mitteln saniert wurden, zum Beispiel im Karo- viertel, sind geschützter Wohnungsbe- stand und unterliegen einer Mietpreis- beschränkung. Außerdem dürfen seit 2012 keine Mietwohnungen mehr in Eigentumswohnungen umgewandelt werden. Wir haben hier immer noch, im Gegensatz zu anderen Vierteln, 30 bis 40 Prozent an Wohnungen, die einen eher günstigeren Mietpreis haben. Die Bevölkerung hier ist immer noch gemischt und es stimmt nicht, dass nur reiche Leute auf St.

**ÜBER ANDY GROTE**

Der SPD-Politiker ist Chef von 1.500 Mitarbeitern, „Bürger- meister“ für 300.000 Menschen und lebt selbst mitten auf St. Pauli.

Pauli wohnen!

**Gab es Versäumnisse im öf- fentlichen Wohnungsbau in den letzten Jahren?**

Ja, ich denke schon, dass es Versäüm- nisse in den letzten Jahren gegeben hat. Seit 2011 bauen wir auf St. Pauli aber wieder neue Sozialwohnungen und haben eine steigende Anzahl von öffentlich gefördertem Wohnraum.

**Wo fördern Sie gerade ganz kon- kret öffentlichen Wohnungsbau?**

Zuletzt sind in der Finkenstraße 20 Wohnungen entstanden, außerdem in der Bernhard-Nocht-Straße und in der Talstraße. Auf der Großen Freiheit planen wir gerade 50 bis 60 Wohnun- gen, die zu hundert Prozent öffentlich gefördert werden. Weitere Woh- nungen sind in der Wohlwillstraße geplant. Auch die sollen zu 50 Prozent öffentlich gefördert werden.

**Wie sehen Ihre Ziele für den Stadtteil St. Pauli in den nächsten Jahren aus?**

Am wichtigsten wird es natürlich sein, das Wohnungsangebot weiter zu ver- größern und weiter zu bauen! Jeder soll auf St. Pauli seinen Platz finden, egal welches Alter oder welche Kultur. St. Pauli ist ein Ort, der bekannt ist für seine Spannung und die Abwechslung!

Außerdem soll die kulturelle Vielfalt hier weiterhin zunehmen. Ähnlich wie auch im Bernhard-Nocht-Quartier. Das ist ein gutes Beispiel dafür, wie sich Stadtentwicklung positiv gestalten lässt.

**Herr Grote, vielen Dank für das Gespräch!**





Claudia Michehl von der Verbraucherzentrale hat die Unternehmen stets im Blick.

### HELFEN SIE DER VERBRAUCHERZENTRALE

Die Verbraucher können die Verbraucherzentrale Hamburg bei der Suche nach Mogelpackungen unterstützen, indem sie konkrete Produkthinweise per Mail ([ernaehrung@vzh.de](mailto:ernaehrung@vzh.de)) oder Post (Verbraucherzentrale Hamburg e.V., Kirchenallee 22, 20099 Hamburg) zusenden. Hilfreich wären auch Fotos der Produkte und/oder Kassensbelege vor und nach der Preiserhöhung. Die Verbraucherzentrale macht die versteckten Preiserhöhungen daraufhin publik.

# LIZENZ ZUM MOGELN

Ehrlichkeit währt am längsten? Nicht im Lebensmittelhandel. Die Hersteller haben viele Tricks auf Lager, um die Preise unbemerkt anzuheben.

TEXT OLIVER JENSEN

**E**inkaufen bereitet den wenigsten Menschen allzu große Freude. Möglichst schnell wird der Einkaufszettel abgearbeitet. Ob nun Milch oder Joghurt, Saft oder Limonade, Fisch oder Fleisch – ohne allzu viel nachzudenken, greifen wir zu den uns bekannten Produkten. Noch ein kurzer Blick auf das Preisschild, dann landet der Artikel im Einkaufswagen. Sofern sich der Preis nicht verändert hat, gibt es schließlich keinen Grund, den Artikel wieder zurück in das Regal zu stellen. Überhaupt scheint die Lebensmittelindustrie von der Inflation weitestgehend verschont zu bleiben. Während die Kosten für Gas und Benzin kontinuierlich steigen, bleiben die Preise in den Supermärkten stabil – aber leider nur auf

den ersten Blick. Die Industrie hat längst Möglichkeiten gefunden, um den Verbrauchern mit versteckten Preiserhöhungen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Das Konzept lautet: gleicher Preis, weniger drin.

Der Verbraucherzentrale Hamburg sind diese Tricks längst bekannt. „Viele Kunden kennen den genauen Preis der Produkte, die sie regelmäßig kaufen. Eine direkte Preiserhöhung würde ins Auge fallen“, weiß Claudia Michehl, zuständig für den Fachbereich Ernährung. „Damit sich der Kunde nicht nach einem günstigeren Produkt umschaute, versteckt der Hersteller die Preiserhöhung lieber, indem der Inhalt reduziert wird. Somit ist die Preissteigerung nicht auf den ersten Blick zu erkennen.“ Für die Hersteller sind diese Methoden äußerst lukrativ. Versteckte Preiserhöhungen können den Gewinn um eine hohe zweistellige Pro-

## TYPISCHE TRICKS DER HERSTELLER

- 1 Füllmengenreduzierung (Verpackung oft unverändert oder manchmal optisch komplett überarbeitet mit Hinweis auf innovative Produktverbesserung)
- 2 Reduzierung der hochwertigen Zutaten (z. B. weniger Fisch und mehr fettige Panade beim Fischfilet)
- 3 Stückzahl bleibt gleich bei Gewichtsreduktion der einzelnen Portion (z. B. Inhalt der einzelnen Teebeutel wird reduziert)
- 4 Neue Sorte eines Markenartikels mit geringerer Füllmenge und ähnlicher Aufmachung wie die Standardsorten
- 5 Comeback eines Produktes mit geringerer Füllmenge (nach längerer Abstinenz ist das ursprüngliche Gewicht kaum noch nachvollziehbar)
- 6 Füllmenge wird erhöht mit gleichzeitiger überproportionaler Preiserhöhung

zentzahl maximieren – oder sogar noch mehr. Ein dreistes Beispiel: Im Dezember 2012 ermittelte die Verbraucherzentrale bei Backhefe von Alnatura einen Preisanstieg von stolzen 100 Prozent. Früher gab es ein 2er-Pack mit je 500 Gramm für 0,55 Euro, plötzlich wurde zum gleichen Preis nur noch eine Packung angeboten. Teilweise werden solche Preisanstiege damit begründet, dass das Produkt qualitativ besser geworden ist. Diesen Worten kann man glauben – oder auch nicht...

### STATT 47 NUR NOCH 31 WINDELN

Der Gesetzgeber gibt den Herstellern freie Hand. Die Zeiten, in denen Lebensmittel nur in festgelegten Verpackungsgrößen verkauft werden durften, sind längst vorbei. Die letzte Hürde fiel im April 2009, als auch die Verpackungsrichtlinien für Milch, Wasser, Limonade, Fruchtsaft, Zucker und Schokolade fielen. „Somit wird der Mogelei jetzt auch für wichtige, viel gekaufte Lebensmittel und Grundnahrungsmittel Tür und Tor geöffnet“, sagt Michehl. Ihr Fazit: „Die Europäische Union vergibt hier eine Lizenz zum Mogeln!“ Hat eine versteckte Preiserhöhung erst einmal stattgefunden, gibt es meist kein Zurück mehr. Im Gegenteil: Die Hersteller lauern vielmehr auf den richtigen Zeitpunkt, um die nächste versteckte Preiserhöhung vorzunehmen. Ein Beispiel gefällig? Bei den Baby-Dry Pampers Windeln von Budni wurde laut der Verbraucherzentrale innerhalb von acht Jahren der Packungsinhalt fünfmal

(!) reduziert. Im Jahre 2006 befanden sich noch 47 Windeln in einer Verpackung, 2014 waren es nur noch 31. Bei Windeln manch anderer Hersteller wurde die Stückzahl erhöht, dafür stieg aber auch der Preis überproportional an (siehe Beispielliste). Ob nun so oder so: Die Kunden zahlen mehr.

### VIEL LUFT, WENIG INHALT

Versteckte Preiserhöhungen sind bei fast allen Produkten im

Einzelhandel zu finden. Warengruppen wie Knabberartikel, Süßwaren, Snacks, Waschmittel und Hygieneartikel sind laut Michehl besonders häufig betroffen. Reduzierte Füllmengen sind nicht die einzige Methode. Die Hersteller agieren sehr erfinderisch. Um mehr Inhalt vorzutäuschen, werden teilweise übergroße Verpackungen verwendet. Doppelte Böden, dicke Wände, unverhältnismäßige Luftpolster, große Decken, zusätzliche Außenverpackungen oder schlicht überdimensionierte Kartons sind beliebte Mittel. Statt viel Inhalt findet der Verbraucher in der Packung vor allem viel Luft. Im Mai 2011 hat die Verbraucherzentrale nach den größten Luftverpackungen Ausschau gehalten. Der Meister der „Luftverpacker“ war der Süßwarenhersteller Storck KG. Der Luftanteil der Nimm 2 Lolly 80 Gramm Packung in der Verpackung lag bei 90 Prozent. Überhaupt wenden viele Hersteller diesen Trick an. Drei von vier Lebensmittelpackungen enthielten laut der Untersuchung zu viel Luft. Eigentlich dürfen nicht mehr als 30 Prozent Luft in der Verpackung sein. Doch der Gesetzgeber bietet mit seinen schwammigen Vorgaben einige Freiräume. Michehl erklärt: „Je nach Art des Lebensmittels gibt es viele Ausnahmen, so zum Beispiel bei Pralinen. Diese dürfen so verpackt sein, dass das Volumen der Verpackung maximal sechsmal so groß ist wie die Praline.“

### AUF DEN GRUNDPREIS ACHTEN

Preis und Verpackungsgröße sollten beim Einkauf also nicht die einzige Richtlinie sein. Der Grundpreis, der je nach Beschaffenheit der Ware in 100g oder 1 Kilogramm, 100ml oder 1 Liter oder pro Stück angegeben werden muss, bietet eine viel bessere Orientierung. Da ist es leider kaum verwunderlich, dass diese Angabe oftmals nur unleserlich klein am Regal zu finden ist. In kleineren Geschäften, Kiosken oder Automaten fehlt der Grundpreis oft ganz. Selbst wenn die Kunden noch so sehr auf diese Angabe achten, fällt den Herstellern ganz schnell eine andere Möglichkeit ein, um den Verbraucher über das Ohr zu hauen. Teilweise bleibt die Füllmenge unverändert, dafür aber wird an dem Produkt selbst gespart. Das heißt: Der Anteil hochwertiger



Wenn aus 4 Portionen plötzlich 3 werden...

## 10 BEISPIELE FÜR VERSTECKTE PREISERHÖHUNGEN

Produkt	Neue Füllmenge/ Preis	Alte Füllmenge/ Preis	Preis- erhöhung
Kelloggs Corn Flakes - Die Originalen (Penny)	450 Gramm (2,69 Euro)	550 Gramm (2,69 Euro)	<b>22,2 %</b>
Pril Kraft-Gel von Henke (Real)	500 Milliliter (1,55 Euro)	600 Milliliter (1,55 Euro)	<b>20 %</b>
Baby Windeleinlagen (Eigenmarke REWE)	50 Stück (3,99 Euro)	40 Stück (2,69 Euro)	<b>18,7 %</b>
Wiener Würstchen von Hareico (Penny)	700 Gramm, 10 Stück (4,99 Euro)	800 Gramm, 10 Stück (5,29 Euro)	<b>7,8 %</b>
Mars Minis (Rewe)	200 Gramm (1,99 Euro)	221 Gramm (1,99 Euro)	<b>10,5 %</b>
Snickers (Tankstellen)	50 Gramm (0,99 Euro)	57 Gramm (0,99 Euro)	<b>14 %</b>
Wrigley's Extra professionell Kaugummi (Lidl)	28 Stück (1,99 Euro)	21 Stück (1,39 Euro)	<b>7,4 %</b>
Bio Traubensaft von Jacoby (Kaufland)	750 Milliliter (1,95 Euro)	1000 Milliliter (1,95 Euro)	<b>33,3 %</b>
Comtess Marmorkuchen von Bahlsen (Edeka)	350 Gramm (1,99 Euro)	400 Gramm (1,99 Euro)	<b>14,3 %</b>
Chesterfield Blue Tabak, Philip Morris	110 Gramm (14,50 Euro)	115 Gramm (13,95 Euro)	<b>8,7 %</b>

**Hinweis:** Die Daten sind ein Auszug aus der Mogelpackungliste der Verbraucherzentrale Hamburg (Stand: 1. April 2014). Die Veränderungen der Preise und/oder Füllmengen wurden zu unterschiedlichen Zeitpunkten entdeckt und können sich mittlerweile erneut verändert haben.

Zutaten nimmt ab, der Anteil günstiger Alternativen nimmt zu.

In einigen Fällen ist der Inhalt auch geringer als angegeben. Wenn das Gewicht einzelner unterfüllter Packungen durch andere „übergewichtige“ Packungen ausgeglichen wird, ist das aufgrund der Toleranzgrenze nicht einmal verboten. Eine Fertigpackung mit einer Nennfüllmenge von 1000 Gramm darf so beispielsweise um bis zu 15 g zu leicht sein, also 985 Gramm auf die Waage bringen. Selbst die kleinste Unterfüllung kann den Gewinn ordentlich ankurbeln. Die Verbraucherzentrale hat folgendes errechnet: Wenn ein Schokoladenhersteller eine tägliche Produktion von 2,5 Millionen 100-Gramm-Tafeln an 200 Arbeitstagen im Jahr hat, würde das dazu führen, dass bei einer Unterfüllung von nur einem Gramm und einem Ladenpreis von 55 Cent die Verbraucher 2,75 Millionen Euro zu viel zahlen. Es bleibt die unschöne Gewissheit: Den Herstellern scheinen die Tricks niemals auszugehen.



# 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 Stellinger Hof, Kieler Straße 565

Auch für große Soccerfans, Vereine und Betriebsportgruppen.

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



A portrait of Roger Cicero, a man with a goatee and a black hat, smiling. He is wearing a dark blue blazer over a black t-shirt. The background is a blurred green foliage.

## INTERVIEW

# ROGER CICERO

Diesen Wahlhamburger erkennt jeder auf der Straße. Aber nur, wenn er einen Hut trägt. Jetzt hat Roger Cicero sein fünftes Album veröffentlicht, im Oktober wird er es uns auch live vorstellen. Im Interview verrät er, warum seine Texte diesmal so nachdenklich sind. Und warum er Ballett nicht leiden kann.

TEXT CHRISTINA RÜSCHHOFF



**R**oger Cicero betritt das Café Elbgold in Winterhude und grüßt freundlich, man kennt ihn hier. Der 43-Jährige wohnt seit vielen Jahren gleich um die Ecke und liebt guten Kaffee.

**Das aktuelle Album wird oft als „Trennungsalbum“ bezeichnet. Was sagt eigentlich Deine Ex dazu?**  
Sie hat das Album gehört und findet es gut. Sie wundert sich auch eher, dass es so aufgefasst wird.

**Ist Dir das unangenehm, immer wieder auf die Trennung angesprochen zu werden?**

Das Thema ist selbst gewählt und mir war klar, dass so etwas dann passiert. Aber ich würde das Album trotzdem nicht als Trennungsalbum bezeichnen. Nur vier Stücke befassen sich damit und eins ist nicht von mir, sondern von Rio Reiser.

**Fühlst Du Dich als Musiker verpflichtet, so ein Thema musikalisch zu verarbeiten?**

Ich empfinde es als normal, dass sich Erlebtes in der Kunst widergespiegelt. Aber es gibt auch Themen, da fühle ich mich ganz und gar nicht dazu verpflichtet, sie nach außen zu tragen.

**Im Online-Gästebuch auf Deiner Homepage beschweren sich einige Deiner Fans, das neue Album sei „nur“ noch Pop. Was sagst Du dazu?**

Ich denke, viele haben Angst, dass ich mich vom Jazz entferne. Aber das ist nicht so, ich bin ja schon immer noch Jazz-Musiker. Außerdem gab es auch schon vorher in meiner Musik Pop-Einflüsse, ich vermische gerne verschiedene Stil miteinander. Bei „Männersachen“ war das zum Beispiel auch so und trotzdem wurde es als Jazz-Album bezeichnet.

**Gut, dann noch mal zurück zum Inhalt: Es geht viel ums „Hier und Jetzt“, das ist kein neues Thema in der Musik.**

Das ist ja nicht einzige Botschaft. Es geht auch um Transformation und Veränderung und wie man damit umgehen kann.

**Wie machst Du das?**

Ich versuche mich darauf einzulassen. Ich glaube, das ist das einzige, was man da wirklich tun kann. Der Faktor der Ungewissheit verleitet dazu, dass man lieber alles so wie immer macht. Aber das wirft zurück. Deswegen ist es wichtig auch dran zu bleiben, wenn es mal unangenehm wird.

**Und was hat man davon?**

Wachstum.

**„MEIN MOTTO: DRANBLEIBEN, AUCH WENN ES MAL UNANGENEHM WIRD.“**



**GEBOREN**

6. Juli 1970

**DISKOGRAPHIE****1999 Mäannersachen**

War das erste Soloalbum des Sängers. Fast alle Kompositionen stammten von Matthias Haß und Frank Ramond, die auch schon als Schreiber und Produzenten von Annett Louisan tätig waren.

**2007 Beziehungsweise**

Im Erscheinungsjahr des zweiten Soloalbums gewann Roger Cicero die deutsche Vorentscheidung zum Eurovision Song Contest. Mit „Frauen regier'n die Welt“ ging er in Helsinki für Deutschland an den Start.

**2009 Artgerecht**

Im April 2009 erschien das dritte Album mit der Singleauskopplung „Nicht artgerecht“. Im selben Jahr ließ Cicero einem Prinzen seine Stimme: Im Disneyfilm „Küss den Frosch“ synchronisierte er den Prinzen Naveen.

**2011 In diesem Moment**

Auch das vierte Album erreichte Gold-Status.

**2014 Was immer auch kommt**

Im April erschien das aktuelle Album – ohne die Bigband, dafür mit eigenen Texten. Es stieg sofort von 0 sofort auf Platz 4 der Albumcharts ein.

**LIVE IN HAMBURG**

1.10.2014, CCH 1, Hamburg

**AKTUELLES ALBUM**Infos unter [www.rogercicero.de](http://www.rogercicero.de)**Gibt es einen Grund, warum Du Dich inhaltlich mit Endlichkeit befasst?**

Ein sehr guter Freund von mir ist plötzlich ernsthaft erkrankt, das war mal wieder so ein Denkanstoß. Ich denke, viele Menschen geben sich der Illusion hin, dass man unendlich viel Zeit hat. Und das halte ich für sehr gefährlich, denn das führt dazu, dass man sein Leben nicht lebt.

**Gibt es aktuell etwas, dass Du gerne machen und nicht verschieben willst?**

Einen Motorradführerschein! Das habe ich mir für diesen Sommer vorgenommen, mal sehen ob's klappt!

**Hast Du auch langfristige Wünsche, die Du schon seit Jahren hegst?**

Nein! Weil ich überhaupt nicht zu langfristigen Plänen neige. Ich weiß jetzt gerade, was ich in den nächsten fünf Monaten zu tun habe. Das ist für mich langfristiges Planen.

**Was für Deine Zukunft jedenfalls feststeht, ist die Tour. Wie bringst Du Dich in Form?**

Ich gehöre nicht zu den Leuten, die zwei Jahre überhaupt keinen Sport

machen und dann erst zwei Monate vor der Tour damit anfangen. Ich mache seit 12 Jahren Power-Yoga und das drei bis fünfmal pro Woche. Ansonsten spiele ich noch Billard, aber das würde ich nicht als Sport bezeichnen.

**Gibt's eine Sportart, die Dir so gar nicht liegt?**

Ballet. Ich war 18, sehr schlecht und habe es ganz schnell an den Nagel gehangen. Ich war da nur dreimal, das gilt also nicht! (lacht)

**Warum bist Du da hingegangen?**

Ich bin von der Schule abgegangen, um mich der Musik zu widmen. Dann war die Frage, wie dieses „widmen“ aussieht. Die Antwort war Gesangsunterricht, Klavierunterricht, Musiktheorie, Schauspiel und eben Ballettunterricht – wegen der guten Haltung.

**Zum Ende bitte ich Dich, diese Sätze zu vervollständigen. Ohne Hut fühle ich mich...**

Unerkannt.

**Wenn nicht Musiker, dann...**

Eigenes Café oder eine Yogaschule.

## „AN HAMBURG MAG ICH DAS GESAMT-PAKET: GROß ABER ÜBERSCHAUBAR“

### Heimat bedeutet für mich...

Geerdet fühlen.

### Fühlst Du das in Hamburg?

Ja, sehr. Ich bin nicht umsonst Wahlhamburger. Ich mag das Gesamtpaket. Große Stadt, aber überschaubar, die Brise und das Wasser. Für mich einmalig in ganz Deutschland.

### Liebblingsplätze?

Ich bin sehr gerne am Hafen oder nachts bei der Strandperle.

### Roger, Danke für das Gespräch!



## SAND MALEREI SHOW

bekannt aus RTLs „Das Supertalent“

Erleben Sie zauberhafte Momente mit vielen Emotionen im Elb-Theater!

Mit dem Star der Sand Malerei

**ALJONA VOYNOVA**

Spielzeit mind. bis Dezember 2014



Polizeiobermeister  
Herr Holm

**ALLE ACHTUNG!**

Das Polizeistudio live!

Ein Soloprogramm von und mit Dirk Bielefeldt

**AB 5. Juni**



Elb - Theater in der

HafenCity  
**Elbarkaden Lounge**  
bistro-café · shows · events · ausstellung

Elbarkaden Lounge | Hongkongstrasse 2-4  
20457 HH HafenCity | Tel.:040-35 77 07 77  
info@hafencity-elbarkaden.de  
www.hafencity-elbarkaden.de



**EVENT TIPPS**

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



**Max Herre**

📍 **29. August 2014,  
Trabrennbahn  
Bahrenfeld. 19 h**

Der ehemalige „Freundeskreis“ Frontmann scharf Freunde wie Joy Denalane, Afrob oder Mega-loh um sich und zeigt uns, warum sein aktuelles „MTV Unplugged“-Album so erfolgreich ist.

**23.-27.7.2014: Breminale**

Für dieses tolle Festival lohnt sich der Weg nach Bremen. Super Live-Lineup mit Andreas Bourani, Hundreds, Lexy & K-Paul und vielen mehr. Und das alles völlig kostenlos! Sommer-Feeling pur! Wo: Osterdeich, Bremen.

**30.8.2014: Helge Schneider**

Der von vielen unterschätzte Komiker ist ein großartiger Musiker. Nun kommt er als „Pretty Joe“ mit seiner Band „Die Dorfschönheiten“ in den Stadtpark. Wo: Freilichtbühne im Stadtpark, Saarlandstr. 71, 19 h



**20.6.-.6.7.: altonale**

Viel Kultur, Live-Musik und das große Straßenfest am 5. und 6. Juli machen die „altonale“ zum wohl beliebtesten Stadtteilfest Hamburgs. Wo: Altona/Ottensen



TEXT KAI HOFFMANN

## Tim Bendzko

📍 **27. Juli 2014,  
Stadtpark,  
Saarlandstr. 71. 19 h**

Der Gewinner des „Bundesvision Song Contest 2011“ wurde mit dem Titel „Nur noch kurz die Welt retten“ bekannt. Noch beeindruckender war aber vielleicht, dass er mit seinem zweiten Album „Am seidenen Faden“ im letzten Jahr das Level locker halten konnte. Das gelang ja zuletzt nicht jedem „Castingshow“-Gewinner. Das Album sprang sogar auf Platz 1 der deutschen Album-Charts. Der Berliner wurde mit Preisen wie den „Bambi“, die „1 Live Krone“, den „ECHO“ oder die „Goldene Kamera“ überhäuft. Sein seichter Pop in deutscher Sprache geht wahrlich „Unter die Haut“ – passenderweise ist dies auch der Titel einer seiner aktuellen Singles, die er im Duett mit Cassandra Steen singt.



## Roger Cicero

📍 **1. Oktober 2014,  
CCH, Saal 1,  
Am Dammtor. 20 h**

Wenn Ihr beim Lesen unseres Interviews mit Roger Cicero auf Seite 40 in diesem Heft Lust auf ein Konzert von ihm bekommen haben solltet, dann habt Ihr am 1.10. die Gelegenheit. Erlebt den Hamburger, wenn er uns unter anderem sein neues Album „Was auch immer kommt“ vorstellt – natürlich mit vielen Jazz-Einflüssen.



Fotos: Paul Ripke (1), Marijane Berber (1)



*port of dreams*  
**BALLINSTADT**  
DAS AUSWANDERERMUSEUM HAMBURG

# Erlebe das Abenteuer Auswanderung.

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

# 20%

Bei Vorlage der Anzeige bis 31.12.2014. Gültig für bis zu 3 Personen. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten oder auszahlbar.





**AC:**  
„Ein perfekter  
Hamburg-Tag: Fischbrötchen  
von Käpt'n Schwarz und Astra  
auf der Hafentreppe.“

# Interview: **ANDREAS CLAUSEN**

Jeden Tag ab fünf Uhr steht er bei der „Morning-Show“ vom „alsterradio“ im Studio: Andreas Clausen (49) alias AC. Uns hat der Hamburg-Experte seine Insider-Tipps für die Hansestadt verraten.

INTERVIEW LAURA DOPP

**O**wohl AC schon seit den frühen Morgenstunden auf den Beinen ist und bereits die „Morning-Show“ moderiert hat, begrüßt er uns gut gelaunt zum Interview im Funkhaus am Messberg. Für das Gespräch mit uns nahm sich der sympathische Rock-Fan jede Menge Zeit.

## **AC, Du verbreitest jeden Morgen ab 5 Uhr gute Laune im Radio, wie schaffst Du das?**

Das Schwierige ist nicht das frühe Aufstehen, sondern das rechtzeitige Ins-Bett-Gehen. Morgens bin ich immer fit. Spätestens die Radtour zum Studio weckt mich! Außerdem ist die „Morning-Show“ zu hundert Prozent das, was ich beruflich machen will.

## **Was ist, wenn Du mal einen Tag schlechte Laune hast?**

Dann sag ich das, ich bin nicht der Gute-Laune-Bär. Außerdem sind wir ein authentischer Sender, da kann ich so sein wie ich will.

## **Wie bist Du zur „Morning-Show“ gekommen?**

Das war reiner Zufall! Ich hatte zuvor schon bei „OK Radio“ gearbeitet und eine TV-Show moderiert. Dadurch ist der damalige Programmleiter vom „alsterradio“ auf mich aufmerksam geworden und hat mich bei einer Messe gefragt, ob ich mir vorstellen könne, die

„Morning-Show“ zu moderieren – und ja, das konnte ich!

### Wie sieht Dein Arbeitstag aus?

Ich bin morgens immer um halb fünf im Studio. Spätestens auf der Radtour hierher werde ich so richtig wach! Dann lese ich erstmal Zeitung, um mir einen Eindruck über die tagesrelevanten Themen zu verschaffen. Von fünf bis zehn sind Maren und ich dann im Studio und moderieren die Show. Anschließend bereiten wir die Sendung für den nächsten Tag vor.

### Du bist jetzt seit zehn Jahren beim „alsterradio“ – was ist Dir aus dieser Zeit als verrücktester Moment in Erinnerung geblieben?

Ehrlich jetzt? Ich bin in unserer Show „Der Morgen mit Maren & AC“ eingepennt, weil ich am Abend vorher zu lange feiern war. (lacht) Bin einfach mit dem Kopf auf dem Pult eingeschlafen, mitten in der Live-Sendung! Und meine Moderationskollegin Maren hat mich einfach weiterpennen lassen, um sich in der Show lustig darüber zu machen, dass ich geschlafen habe.

### Und wer war Dein bisher coolerster Gast?

Das war Hulk Hogan! Der war 1991 hier bei uns. Aber auch die Besuche von Alice Cooper, The BossHoss und Lena sind mir in Erinnerung geblieben.

### Kommst Du ursprünglich aus Hamburg?

Aufgewachsen bin ich in Buchholz, aber ich bin gleich nach dem Abitur nach Hamburg gezogen, um hier zu studieren. Abgesehen von zwei kurzen Stationen in Berlin und Bremen lebe ich seitdem hier.

### Und in welchem Stadtteil wohnst Du?

In Uhlenhorst. Vorher habe ich die ganze Zeit in einem ehemaligen Imbiss auf St. Pauli gewohnt, das war cool! Komplette verglast, daher jetzt auch nichts mehr für die Family. Mein Traumhaus wäre nochmal irgendwann ein Hausboot – natürlich auch komplett verglast!

### Du bist selber auch sportspaß-Mitglied, oder?

Ja, seit zehn Jahren schon! Sport ist mein Ausgleich zur Arbeit und ich versuche alle

## „EIN BESUCH BEIM DOCKVILLE-FESTIVAL UND DEN HARLEY-DAYS IM JULI SIND PFLICHT FÜR MICH!“

zwei Tage zu trainieren. Ich gehe hauptsächlich ins Center Berliner Tor.

### Und welche Kurse besuchst Du dort?

Ich hab da echt schon alles ausprobiert – von Fitness- bis zum Step-Kurs. sportspaß ist wie ein Kaufhaus mit Süßigkeiten, wenn Du Sport magst! Ich würde sogar einen Origami-Kurs mitmachen, wenn der irgendwann mal angeboten wird. Hauptsächlich findet man mich aber im Krafraum.

### Und hast Du sonst noch Hobbys?

Ich habe gerade mit Freunden den „Golfclub St. Pauli“ gegründet. Und: Jeden Tag um 18 Uhr ist Familienzeit, das ist mir super wichtig. Da kommen meine Frau, Kinder und ich zusammen und essen gemeinsam.

### Was macht Hamburg für Dich besonders?

Ganz klar: Der Hafen und die Schiffe. Das macht Hamburg so einzigartig. Schiffe haben ja auch andere Städte, aber diesen Hafen mit den großen Pötten, das gibt's nur hier in Hamburg! Und was noch typisch ist: Die Hamburger sind so eigenwillig wie keine anderen Deutschen.



# „SPORTSPAß IST WIE EIN KAUFHAUS MIT SÜSSIGKEITEN, WENN DU SPORT MAGST!“



## STATIONEN

### 1988-1990

Volontariat, Moderation und freie redaktionelle Mitarbeit bei „OK-Radio“ in Hamburg

### 1991-1995

Freie Mitarbeit im Kulturressort für „Radio FFN“ und „Radio NRW“

### 1995-1998

Programmdirektor von „Kiss FM“ in Berlin

### 1998-2002

Moderation der Talksendung „Chathouse“ bei „Hamburg 1 Fernsehen“

### 1998-2002

Moderation von Magazin-Formaten bei „Hamburg 1 TV“

### 2008

Fernsehformat Talksendung „FC St. Pauli“ bei „Hamburg1 TV“

### seit 2004

Moderation der „Morning-Show“ bei „alsterradio“ in Hamburg

## Wo ist Dein Lieblingsort in Hamburg?

Die Hafentreppen beim Golden Pudel Club. Wenn ich da sitze und über den Hafen blicke, bekomme ich richtiges Fernweh.

## Hast Du auch Lieblings-Restaurants?

Ich habe gerade die Brooklyn Burger Bar am Alten Fischmarkt für mich entdeckt und natürlich auch das Doc Cheng's am Neuen Jungfernstieg. Die besten Fischbrötchen gibt es bei Käpt'n Schwarz am Alten Elbtunnel, da arbeitet auch der wohl schillerndste Kapitän in ganz Hamburg.

## Welches Event steht für diesen Sommer schon fest in Deinem Terminkalender?

Ich gehe zu den „Harley Days“, die finden vom 4. bis zum 6. Juli statt. Und das „Dockville-Festival“ vom 15. bis zum 17. August steht auch ganz oben auf meiner Liste.

## Dein Tipp: Wie sieht ein perfekter Hamburg-Tag aus?

Als erstes sollte man zu den Landungsbrücken, wo man den Blick auf Blohm & Voss genießen und ein

Fischbrötchen bei Käpt'n Schwarz essen kann. Hinterher geht's zur Nikolai-Kirche. Als Kriegsruine soll sie an die Schrecken erinnern. Die Kirche ist eine der schönsten in Hamburg und wirklich einen Besuch wert. Der Glasfahrstuhl ist einzigartig! Anschließend lohnt sich eine Alster-rundfahrt mit der „St. Georg“, das ist ein historisches Dampfschiff. Den Abend kann man an der Alsterperle ausklingen lassen. Vom Ostufer der Alster kann man dann den Sonnen- untergang genießen – mit Blick auf das einzigartige Innenstadt-Panorama der Hansestadt.

## Und die besten Locations zum Feiern in Hamburg, die Du weiterempfehlen kannst?

Das Hardrock-Café bei den Landungsbrücken und der Golden Pudel Club. Freitags gehe ich super gerne ins Moondoo, da mischt sich das Publikum und alle Altersklassen sind vertreten. Auch die Pyjama Bar auf der Reeperbahn ist super. Im Zwick gibt es coole Live-Mukke, zu der man super gut feiern kann!

**Und wenn mal schlechtes Wetter ist?** Ab ins Planetarium, die haben immer coole Shows!



## EVENTS

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

## HAMBURG

## Juni 2014

**TIPP altonale** Die altonale ist mittlerweile zu einem der beliebtesten Straßenfeste Noddeutschlands geworden. Auch in diesem Jahr stehen wieder rund 100 Kulturveranstaltungen auf dem Programm! Eines der Highlights: „Film altonale“ mit Beiträgen von Filmemachern aus Hamburg! Auch das große Straßenfest am 5. und 6. Juli sollte keiner verpassen! 20.6.-6.7., W: [altonale.de](http://altonale.de). Diverse Orte, Altona.

**FREE Tag der Musik** Das Motto in diesem Jahr lautet „Anpfiff für die Musik“ und schlägt eine Brücke zur Fußball-Weltmeisterschaft. Ob auf Bühnen, in Fußgängerzonen oder auf öffentlichen Plätzen: Über 200 Veranstaltungen garantieren Musikgenuss für Jedermann! 13.-15.6., W: [tagdermusik-hamburg.de](http://tagdermusik-hamburg.de). Diverse Orte.

**FREE Umsonstfest Altona** Ein Stadtteilstoff mit besonderem Konzept, denn hier ist alles umsonst! Jeder ist eingeladen mit-zumachen und teilzunehmen. Bei einem bunten Bühnenprogramm können Nachwuchs-Künstler ihr Können vorführen und auch der Verschenck-Flochmarkt erfreut so manches Herz! So., 22.6., 14 h, W: [akloek.de](http://akloek.de). Centro Sociale, Sternstr. 2 (St. Pauli), W: [centrosociale.de](http://centrosociale.de).

## Juli 2014

**FREE Bergedorfer Sommerfest** Schauen, Shoppen und Schlemmen – beim Bergedorfer Sommerfest verwandelt sich die Marktmeile zwischen Kirche und Schleuse in eine Spaßmeile! Ein Kunsthandwerkmarkt und der Verkaufsoffene Sonntag runden das bunte Programm ab. 5.-6.7., W: [bergedorf.de](http://bergedorf.de). Alte Holstenstr. (Bergedorf).

**FREE Duckstein Festival** Eines der Hamburger Sommerhighlights mit toller Live-Musik, Artistik, gehobener Gastronomie und exklusivem

## TOP 5 DER REDAKTION



**01 altonale Altona** Vor allem das Straßenfest am 5. und 6. Juli lockt ganz Hamburg nach Altona. Ganz neu ist diesmal die „Film altonale“! 20.6.-6.7.

**02 BREMINALE Bremen** Erlebt tolle Live-Acts wie Andreas Bourani, MC Fitti, Wladimir Kaminer oder Lexy & K-Paul. Open Air und for free. 23.-26.7.

**03 Hamburger Kultursommer Trabrennbahn Bahrenfeld** Fettes Brot, Max Herre, Xavier Naidoo und DJ Avicii – das diesjährige Programm kann sich sehen lassen. 20.-30.8.

**04 Food Market Hamburg Großmarkt** Das Magazin „Der Feinschmecker“ und der Großmarkt laden zu kulinarischen Genüssen. 6.-7.9.

**05 Jazztrain U-Bahn-Haltestelle Schlump** Im „Jazztrain“ gibt es Live-Musik in besonderer Atmosphäre zum Mini-Preis von nur einem HW-Ticket! Sa., 13.9.

Design! Dieses Jahr wird das Festival nicht auf der Fleeinsel, sondern in der Hafencity stattfinden. 18.-27.7., [Magdeburger Hafen](http://MagdeburgerHafen), Hongkongstr. (HafenCity), W: [duckstein.de](http://duckstein.de).

**FREE Harley Days** Motorradfans aufgepasst! Harley Davidson wird in diesem Jahr 111 Jahre alt und passend dazu feiern die „Harley Days“ elften Geburtstag! Biker aus ganz Europa kommen wieder zusammen und bieten aufregende Shows! Für zusätzliche Stimmung sorgen Live-Acts auf zwei Festbühnen! 4.-6.7., W: [hamburgharleydays.de](http://hamburgharleydays.de). Großmarkt Hamburg, Banksstr. 28 (Altstadt), W: [grossmarkt-hamburg.de](http://grossmarkt-hamburg.de).

**FREE Open Air Schanzekino** Film ab bei Einbruch der Dunkelheit! Bei lauen Temperaturen wird hier unter freiem Himmel ein abwechslungsreiches Kino-Programm gezeigt. Zwei Stunden vor Filmbeginn wird zum Picknick geladen und im Anschluss kann im Schanzekino-Clubheim weitergefeiert werden! Neu: Jeden Dienstag und Donnerstags gibt's Freiluft-Yoga und Zumba! 18.7.-31.8., W: [schanzekino.de](http://schanzekino.de). E: 7 €. Sternschanzepark, Sternschanze.

**FREE BREMINALE** Ohne Frage eines der besten kostenfreien Festivals in Norddeutschland. Direkt am schönen Osterdeich, in

der Nähe des Weserstadions, lockt ein großes Festivalgelände mit allem was dazugehört. Highlight sind aber natürlich die vielen tollen Live-Acts wie Andreas Bourani, MC Fitti, Wladimir Kaminer oder Lexy & K-Paul. Hier erlebt Ihr Sommerfeeling pur – for free! 23.-26.7., Osterdeich (Bremen), W: [breminale-stermkultur.de](http://breminale-stermkultur.de)

## August 2014

**FREE Münzviertel Straßenfest** Hier veranstalten die Bewohner des Münzviertels mit viel Engagement und Liebe ein buntes Fest mit vielseitigem Programm. Auf der Open-Air-Bühne präsentieren sich Live-Acts und Performer, es gibt Flohmärkte, Infostände, eine Kindercke und natürlich Essen und Trinken! So., 10.8., W: [muenzviertel.de](http://muenzviertel.de). Münzviertel, Münzplatz 1 (St. Georg).

**Hamburger Kultursommer** Festivalatmosphäre und Live-Musik vom Feinsten mitten in der Hamburger City! An sechs Terminen präsentieren sich Bands auf der größten Freiluftbühne der Stadt. Und die Acts können sich sehen lassen: Neben Fettes Brot und Xaier Naidoo wird auch DJ Avicii zu Gast sein! 20.-30.8., W: [hamburgerkultursommer.de](http://hamburgerkultursommer.de). E: Tickets

ab 36 €. Trabrennbahn Bahrenfeld, Lurper Chaussee 30 (Bahrenfeld), W: [trabhamburg.de](http://trabhamburg.de).

**FREE Alstervergnügen** Rund um die Binnenalster locken wieder Musik- und Kulturprogramm, Shows auf dem Wasser und Straßentheater! 29.-31.8., W: [alstervergnuegen.info.de](http://alstervergnuegen.info.de). Binnenalster (Altstadt).

## September 2014

**Nacht der Clubs 28** Hamburger Clubs tun sich zusammen und bieten ein super Programm mit tollen Partys und ganz viel Live-Musik. Ein Bus-Shuttle verbindet die Locations. Early Bird Tickets gibt's für 14 Euro. Fr., 5.9., W: [facebook.com/DieNachtderClubs](http://facebook.com/DieNachtderClubs). Diverse Locations.

**Reeperbahn-Festival St. Pauli** steht Kopf! Über 400 Konzerte mit nationalen und internationalen Künstlern aus den Sparten Indie, Pop & Co. gibt es hier in den Bars, Clubs und Theatern rund um die Reeperbahn zu sehen! Dieses Jahr geben sich unter anderem The Subways, MAXIM und Naomi Pilgrim die Ehre! 17.-20.9., W: [reeperbahnfestival.com](http://reeperbahnfestival.com). E: ab 24 €. Diverse Locations, Reeperbahn (St. Pauli).

**FREE Drummer und Drüber Kulturfestival** Die Neustädter öffnen ihre Porten und laden zu zahlreichen Aktionen rund um Kunst und Handwerk ein! Festivalzentrum ist der GroßNeustadt, auf dessen Bühne ein lebendiges Programm aus Tanz und Musik geboten wird! 13.-15.9., W: [kulturfestival-neustadt.de](http://kulturfestival-neustadt.de). Diverse Orte, Großmarkt (Neustadt).

**9. Food Market Hamburg** Hier präsentieren Spitzenköche aus zwanzig Hamburger Restaurants ihr Können: von Klassikern aus der regionalen Küche bis hin zu kulinarischem Neuland. Darüber hinaus bieten Händler und Produzenten ihre Delikatessen an. 6.-7.9., W: [foodmarket-hamburg.de](http://foodmarket-hamburg.de). E: 3 €. Großmarkt Hamburg, Banksstr. 28 (Altstadt), W: [grossmarkt-hamburg.de](http://grossmarkt-hamburg.de).

**REDAKTIONSTIPP:** Den „Jazztrain“ erlebt ihr zum fairen Preis von einem normalen HW-Ticket.



**TIPP Jazztrain** Vier U-Bahnhöfe dienen als Live-Bühne und sind auf der historischen Ringlinie der Hamburger Hochbahn unterwegs, ausgestattet mit professioneller Soundtechnik. Sa., 13.9., W: [jazztrain-hamburg.de](http://jazztrain-hamburg.de). E: gültiges HW-Ticket, ab 1,50 €. U-Bahn Haltestelle Schlump, Schäferkampsallee 2 (Eimsbüttel).

# BOSSE GOES AKUSTIK

Seine „Kraniche“-Tour war ein riesiger Erfolg! Nun wird Bosse seinen Flug weiterführen und zu einer ungewohnt leisen Landung ansetzen. Denn jetzt wird's akustisch!

TEXT IMKE HÖLTMANN

**M**usik ist seine große Leidenschaft. Mit 17 schmiss er die Schule, weil er zu häufig verpennt hatte, da er hauptsächlich nachts Musik machte. Seine ersten Vorbilder waren Kurt Cobain und Neil Young. Schon mit 17 bekam er bei Sony Music mit seiner Band Hyperchild einen ersten Plattenvertrag. Nach zwei Jahren und nur einer Single löste sich die Band jedoch auf. Danach begann seine Solo-Karriere als Bosse. 2005 erschien bei EMI Music das erste Album von Bosse: „Kamikazeherz“. Sein zweites Album „Guten Morgen Spinner“ war ein ziemlicher Flop und er verlor danach seinen Plattenvertrag. Erst sein drittes Album „Taxi“, das 2009 erschien, und die Single „Drei Millionen“ wurden ein Erfolg.

2011 belegte er mit dem Song „Frankfurt/Oder“ Platz drei beim „Bundesvision Song Contest“, als er für

Niedersachsen antrat und 2013 gelang ihm mit dem Titel „So oder so“ sogar der Sieg in diesem Wettbewerb. Im gleichen Jahr erschien sein fünftes Album „Kraniche“. Der Song „Schönste Zeit“ wurde zu einem der Sommerhits 2013. Bosse ist einer der wenigen Musiker, deren Song vor dem Heimspiel einer Bundesliga-Mannschaft beim Einlaufen gespielt wird. Sein Lied „Zwischen Harz und Heide“ ist die Hymne der Fans von Eintracht Braunschweig geworden.

Trotz der frühen Plattenverträge gab es lange, erfolglose Jahre und schlimme finanzielle Durststrecken. Wenn man ihn heute fragt, ob er seinen Weg wieder wählen würde, zögert er mit seiner Antwort nicht. Ein „aber logo“ kommt wie aus der Pistole geschossen.

Nun legt er nach – Bosse goes Akustik. Die Bühnenshow der „Kraniche Akustik Tour – Leise Landung“ ist facettenreich wie nie. Sie ist luftiger, verspielter und größer arrangiert als alle seine bisherigen Tour-Auftritte. Bosse hat das Klavier für sich entdeckt, ebenso Instrumente wie Bongos, Trompeten und Hörner, Streicher, Saz und Kürbisgeigen – vor allem aber Chöre. Lehnt Euch in die samtrote Sessel der wunderschönen Laeiszhalle zurück, entspannt und landet leise mit!

**Kraniche Akustik Tour – Leise Landung Hamburg** Mo., 1.9., 20 h, Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Platz (Neustadt), W: axelbosse.de. E: 30.65 €.



KONZERTE

## KONZERTE

<b>TIPP</b>	Redaktionstipp
<b>FREE</b>	Eintritt frei
<b>SPORTSPAB</b>	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder
<b>HAMBURG</b>	Künstler kommt aus Hamburg

### Juni 2014

#### Diverse

**Hamburg Sounds** Die volle Packung Musik aus dem Norden! Vom Radio kommt die Musikreihe „Hamburg Sounds“ auf die Bühne. Mit Flo Mega, Phrasenmäher und Luisa trifft Bremer Soulmusik auf Hamburger Deutsch-Pop und bringt das Publikum zum tanzen. Also, schwingt das Bein! Mo., 16.6., 20 h, 21 €, W: facebook.com/hamburgsounds.info. Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen). Für Fans von Flo Mega & Phrasenmäher.

#### Indie/Rock

**Alter Bridge** Aus der Band Creed hervorgegangen, eroberte die US-Rockband mit ihrem vierten und aktuellen Album „Fortress“ kürzlich Platz sieben der deutschen Albumcharts. Rock on heißt es auch, wenn sie Hits wie „Addicted To Pain“ spielen. Headbang-Garantie! Di., 17.6., 18.30 h, 37,85 €, W: alterbridge.com. Freilichtbühne Stadtpark, Jahning (Winterhude). Für Fans von Submersed & Audioslave.

### Juli 2014

#### Indie/Rock

**The Pains Of Being Pure At Heart** 2009 zunächst als Spaßprojekt geplant, wurde es ganz schnell ernst, als „Pitchfork“ auf die Band aufmerksam wurde. Es folgte das selbstbetitelt Debütalbum der US-Indierocker. Im April schoben sie mit „Days of Abandon“ Album Nummer drei nach. Das ist der perfekte Soundtrack für diesen Sommer! Di., 24.6., 21 h, 21,80 €, W: thepainsofbeingpureatheart.com. Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli). Für Fans von The Drums & Delorean.

#### Hip-Hop/Rap

**AER** Ein musikalisches Potpourri aus Rap, Rock und Hip-Hop mit ein bisschen Pop – das sind die beiden Jungs aus den USA. Nach ihrem Schulabschluss 2011 nahmen sie ihr Debütalbum auf und schossen aus dem Stand in

die Top 10 der US-Rap-Charts. Diese Musik macht einfach Spaß! *Do., 10.7., 21 h, 20,10 €*. W: [www.freshaerovement.com](http://www.freshaerovement.com). *Indra, Große Freiheit 64 (St. Pauli)*. Für Fans von Hoodie Allen & S.O.L.

## Indie/Rock

**REDAKTIONS-TIPP:** Die Notwist-Melancholie ist ein Muss!



**The Notwist** Jazz, Elektronik und Minimalismus – das sind die Eckpfeiler der oberbayerischen Indie-Band, die 1998 mit dem fünften Album „Shrink“ ihren Durchbruch schaffte. Ihr Wiedererkennungswert ist die Melancholie. So auch auf ihrem neuenten Album „Close To The Glass“. Für Fans ist dieses Konzert ein Muss, für alle anderen ein Geheimtipp! *Do., 17.7., 20 h, 26 €*. W: [notwist.com](http://notwist.com). *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen)*. Für Fans von Efferklang & Matthew E. White.

## Hip-Hop/Rap

**Dub FX** Ein australischer Beatbox- und Living-Looping-Künstler, der das Publikum fesselt. Mit dem Markenzeichen des Straßenmusikers erlangte er Bekanntheit. 2013 veröffentlichte er sein bereits viertes Album „Theory of Harmony“, mit dem er nun die Clubs der europäischen Großstädte unsicher macht. Exzellent! *Mi., 23.7., 20 h, 26 €*. W: [dubfx.net](http://dubfx.net). *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen)*. Für Fans von The Glitch Mob & MC Xander.

## Deutsch-Pop

**TIPP Tim Bendzko & Band** Ein Berliner Singer-Songwriter, der mit „Nur noch kurz die Welt retten“ 2011 auf Platz 2 der deutschen Charts einstieg und einen Ohrwurmhit lieferte. Er legte nach 2013 folgte das tolle zweite Album „Am seidenen Faden“. Zusammen mit Band beglückt er nun das Publikum. Nicht zögern, hin da! *So., 27.7., 19 h, 36 €*. W: [timbendzko.de](http://timbendzko.de). *Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr. / Ecke Jahning (Winterhude)*. Für Fans von The Glitch Mob & MC Xander.

## August 2014

### Indie/Rock

**Imagine Dragons** „Radioactive“ ist einer der aktuellsten

## TOP 5 DER REDAKTION



# 01

**Fettes Brot** *Trabrennbahn* Die drei Hamburger Vorstadt-Rapper küssen wieder! Hamburger Hip-Hop vom Feinsten! *Fr. 22.8*

# 02

**The Notwist** *Laeiszhalle* Ein einzigartiger oberbayerischer melancholischer Indie-Sound mit Jazz, Elektronik und Minimalismus. Der Oberkanaler! *Do., 17.7.*

# 03

**Imagine Dragons** *Freilichtbühne Stadtpark* Diese amerikanischen Indie-Rocker bringen das Publikum garantiert zum Toben! Leider geil! *Di. 19.8.*

# 04

**Nicolas Jaar** *Laeiszhalle* Elektronische Beats aus den Staaten, die Raum zum Träumen schaffen. Unkonventionell exzellent! *Di. 10.6.*

# 05

**Dub FX** *Fabrik* Ein australischer Straßenmusiker, der seine Stimme mit Effektgeräten pimpt. Ungewöhnlich und erstaunlich zugleich! *Mi., 23.7.*

Riesenhits der Indie-Rock-Band aus Las Vegas. Aus dem Stand eroberten sie auch die deutschen Charts. Während ihrer „Into The Night“-Tour präsentieren sie einen Querschnitt aus ihrem musikalischen Repertoire. *Di., 19.8., 19 h, 39 €*. W: [imaginedragonmusic.com](http://imaginedragonmusic.com). *Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr. / Ecke Jahning (Winterhude)*. Für Fans von The Script & The Killers.

### Indie/Rock

**Conor Oberst** Ein Gitarrenmusiker aus Nebraska, bei dem sich ein Hang zur Countrymusik nicht verlustigen lässt. So auch bei seinem bekanntesten Hit „Hundreds Of Ways“, den er Anfang des Jahres aufnahm. Dieser naturgegebene Bursche ist ein echter Geheimtipp! *Mo., 11.8., 20 h, 27,30 €*. W: [conoroberst.com](http://conoroberst.com). *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen)*. Für Fans von Iron And Wine & Monsters of Folk.

### Hip-Hop/Rap

**HAMBURG Fettes Brot** Dieses Hamburger Trio ist seit ihrem Hit „Nordisch by Nature“ bekannt wie ein bunter Hund. Im Rahmen des Hamburger Kultursommers werden sie mit ihren Songs das

Publikum zum Beben bringen. *Fr., 22.8., 41 €*. *Trabrennbahn, Luruper Chaussee (Bahrenfeld)*. Für Fans von Jan Delay & Yasha.

### Deutsch-Rock

**HAMBURG Selig** Schiebermütze und Flanelldhemd – Jan Plewka, Frontmann von Selig, versteht vielleicht nicht viel von Mode, dafür aber von Musik! Die Hamburger Rockband schoss 2009 mit ihrem Reunionalbum „Und endlich unendlich“ auf Platz fünf der deutschen Charts und schrieben nun „Magma“ nach, mit dem sie das Publikum ebenfalls live zum Toben bringen wollen. *So., 24.8., 19 h, 38,90 €*. W: [selig.eu](http://selig.eu). *Stadtpark Freilichtbühne, Saarlandstr. / Ecke Jahning (Winterhude)*. Für Fans von Philipp Poisel & Jupiter Jones.

### Indie/Rock

**East Cameron Folklore** Auf dem „Reeperbahn Festival 2013“ verzauberten die Texaner mit ihrer ausufernden Instrumentierung, ihrer Fußballmannschaft-großen Besetzung und ihren politischen Texten im Folk-Rock-Gewand das Publikum. Ihr Album „For Sale“ wurde vom Publikum gefeiert! *Di., 26.8., 21 h, 15,55*

€, W: [eastcameronfolklore.com](http://eastcameronfolklore.com). *Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)*. Für Fans von Artist & The Art Directors & Moritz Krämer.

### Deutsch-Rap

**Max Herre** Der ehemalige Freundeskreis-Frontmann hat mit seinem „MTV Unplugged“-Album einen echten Coup gelandet. Mit diesem Programm geht er nun auf Tour und hat viele Freunde wie Joy Denalane, Afrob, Megaloh oder auch Grace im Gepäck. Perfekt für eine schöne Open-Air-Sommer-nacht. *Fr., 29.8., 20 h, 48,65 €*. W: [maxherre.de](http://maxherre.de). *Trabrennbahn, (Bahrenfeld)*. Für Fans von Clueso & Die Fantastischen Vier.

## September 2014

### Deutsch-Rock

**The Axis of Awesome** Sie bezeichnen sich als Achse des Bösen, performen aber Comedy-Rock. Gegensätze ziehen sich eben an! Die Band aus Sydney wurde durch den Auftritt beim „Red Nose Day 2011“ in Deutschland bekannt. *Mi., 3.9., 21 h, 21,50 €*. W: [axisofawesome.net](http://axisofawesome.net). *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen)*. Für Fans von Simple Plan & Sunrise Avenue.

### Indie/Rock

**Nick Howard** Ein britischer Singer-Songwriter, der sich von Bands wie The Beatles oder Oasis inspirieren lässt. Seine Single „Unbreakable“ stieg 2012 auf Platz fünf der deutschen Charts ein und erinnert an die Titelmusik amerikanischer Teenagerfilme. Wunderschön! *Fr., 26.9., 20 h, 27,90 €*. W: [nickhowardmusic.com](http://nickhowardmusic.com). *Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)*. Für Fans von Michael Schulte & Tim Bendzko.

### Weltmusik

**Luka Bloom** Der Ire steht seit 1979 auf der Bühne. Mit seiner Akustikgitarre und seiner rauen Stimme verzaubert er das Publikum. Musik ist seine große Leidenschaft und das spürt jeder, der ihm zuhört. Gänsehautgarantie! *Fr., 26.9., 20 h, 26,70 €*. W: [lukabloom.com](http://lukabloom.com). *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen)*. Für Fans von Paul Brady & Seth Lakeman.

### Deutsch-Pop

**Max Giesinger** Der Busenbocher Singer-Songwriter belegte den vierten Platz in der Castingshow „The Voice of Germany“ und will es nun wissen. *Di., 30.9., 20.30 h, 19 €*. W: [maxgiesinger.de](http://maxgiesinger.de). *Knust, Neuer Kamp 30 (St. Pauli)*. Für Fans von Mark Forster & Clueso.



BÜHNE &  
LESUNGEN

INT. SOMMERFESTIVAL  
Dieses Event lässt sich in keine  
Genre-Schublade stecken..

## POP MEETS AVANTGARDE

Von Theater bis Tanz, von Film bis Musik, von Vortrag bis Performance: Das Kampnagel-Areal verwandelt sich im Sommer wieder in eine große Spielwiese für zeitgenössische Pop- und Avantgardenkünstler.

**W**er den diesjährigen Sommerurlaub noch nicht geplant hat, sollte ihn vielleicht nicht in den August legen, denn er könnte einiges verpassen: das Internationale Sommerfestival auf Kampnagel zum Beispiel. Seit mittlerweile mehr als 25 Jahren füllt es das Sommerloch in der spielfreien Zeit und verkürzt allen Theaterfreunden die Wartezeit auf die nächste Saison mit einem Programm, das keine Genregrenzen kennt. Verantwortlich für den „wilden Realismus“ und hybriden Stilmix des dreiwöchigen

Festivals zeichnet aktuell Andrés Siebold, der Matthias von Hartz 2013 als künstlerischen Leiter abgelöst hat. Bereits bei seinem Debüt im vergangenen Jahr hat der gebürtige Züricher und ehemalige Kampnagel-Chefdramaturg die Superstars der internationalen Szene der performativen Künste nach Hamburg geholt. Darunter unter anderem den französischen Choreographen Olivier Dubois, den Bildenden Künstler Philippe Quesne, den gefeierten Theaterregisseur Christoph Marthaler und die Grande Dame des Fluxus und Lennon-Witwe Yoko Ono. In diesem Jahr dürfen sich die 30.000 Besucher unter anderem auf das Performance-Kollektiv Rimini Protokoll und Selig-Sänger Jan Plewka freuen. Eröffnen wird das Festival übrigens der selbst ernannte „musical genius“ Chilly Gonzales, der zusammen mit dem Filmemacher Adam Traynor Hans Christian Andersens „Der Schatten“ als bildgewaltiges Musical auf die Bühne bringt. Genug Gründe für einen spannenden Sommerurlaub in Balkonien, oder?

**Internationales Sommerfestival 6.-24.8.,**  
Kampnagel, Jarrest. 20 (Winterhude),  
W: kampnagel.de

## BÜHNE

<b>TIPP</b>	Redaktionsstipp
<b>FREE</b>	Eintritt frei
<b>NEU</b>	Neue Aufführungen
<b>SPORTSPAß</b>	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder
<b>HAMBURG</b>	Künstler kommt aus Hamburg

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

sportspaß-Mitglieder bekommen gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

**SPORTSPAß Backbeat – Die Beatles in Hamburg** Es war der Abend des 17. Juni 1960, als Paul McCartney, John Lennon, George Harrison, Pete Best und Stuart Sutcliffe das erste Mal die Bühne des Indra betreten. Was danach passierte, ist Geschichte. Dass der Siegeszug der Beatles nicht in ihrer Heimat Liverpool, sondern ausgerechnet im fernen Hamburg begann, erfüllt viele Hansestädter auch heute noch mit Stolz. „Backbeat“ erzählt von den Anfängen der berühmtesten Band der Welt und nimmt den Zuschauer mit auf eine spannende Zeitreise ins Hamburg der frühen 60er Jahre. *Premiere: So., 27.7., weitere Aufführungen: bis 31.8.*

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

**Toutou** In der Ehe von Alex und Zoé läuft es nicht mehr rund. Seit ihr gemeinsamer Sohn vor fünf Jahren das Elternhaus verlassen hat, klammert sich das Paar an den Mischlingshund Toutou. Als dieser plötzlich verschwindet, ist die Krise vorprogrammiert. Als streitlustiges Paar in diesem bissig-humorvollen Beziehungskrieg glänzen Winfried Glatzeder, der „Paul“ aus „Die Legende von Paul und Paula“ und Gila von Weitershausen, die vor allem durch die Serie „Der Landarzt“ bekannt wurde. *Bis 6.7.*

**Ich weiß nicht, zu wem ich gehöre** „Ist es wirklich nur ein winziges Chromosom, das den Unterschied zwischen Mann und Frau ausmacht und das bestimmt, wer wir sind? Oder macht uns erst die Gesellschaft zu „Männern“ oder „Frauen“? Ein funkförmiges Ensemble greift die großen Themen des ewigen Geschlechterduells auf, tauscht dabei die Rollen und spielt gekonnt mit Klischees. Eine Revue



über den „kleinen“ Unterschied – mit Songs von Elvis Presley bis Udo Lindenberg und Texten von Goethe bis Wedekind. **Premiere: Do., 21.8., weitere Aufführungen: bis 27.9.**

### St. Pauli Theater

Spielbudenplatz 29 (St. Pauli),  
W: st-pauli-theater.de

**NEU** **4½** **SHADES** Sabine, Susanne und Jutta sind Frauen in den besten Jahren und haben in Liebesdingen alle ihr Päckchen zu tragen. Eine willkommene Abwechslung verspricht da der Roman „50 Shades Of Grey“ zu sein, den die drei Damen zur aktuellen Pflichtlektüre ihres Bücherclubs erklären. Schon bald werden sie hineingerissen in die Welt der devoten Studentin Anastasia, die dem dominanten Geschäftsmann Christian verfällt. Die Inszenierung von Gerburg Jahnke, ihres Zeichens eine Hälfte des berühmten Kabarettduos „Missfits“, ist eine schmissige und pointenreiche Musical-Parodie auf den Bestseller von E.L. James. Ein bisschen frivol, ein bisschen unanständig, aber nie billig. **Premiere: Di., 10.6., weitere Aufführungen: bis 26.7.**

### TIPP Monty Python's Spamalat

Die Mitglieder der Kultformation Monty Python gelten als die Könige des surrealen und absurden Slapsticks. Pünktlich zu ihrer Wiedervereinigung im Sommer wird nun ihr Musical „Spamalat“ erstmalig in seiner deutschen Fassung in Hamburg aufgeführt. Erzählt wird darin die Geschichte von der Suche nach dem Heiligen Gral – natürlich in einer sehr unkonventionellen Adaption. Eine schillernde Aufführung frei nach dem Film „Die Ritter der Kokosnuss“. **Premiere: So., 3.8., weitere Aufführungen: bis 14.9.**

**GEWINN:** sportspass verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am 5.8. um 20 Uhr. Sendet bis zum 15.7. eine E-Mail mit dem Stichwort „Spamalat“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

### Alma Hoppes Lustspielhaus

Ludolfstr. 53 (Winterhude),  
W: [almahoppe.de](http://almahoppe.de)

**HAMBURG Total Amnesie – Zu spät ist nie zu früh** Als Kabarett-Duo „Alma Hoppe“ stehen Jan-Peter Petersen und Nils Loenicker seit fast 30 Jahren gemeinsam auf der Bühne. Keine Frage: Im Fach Realistare sind die beiden ein eingespieltes Team. Mit ihrem neuen Programm verlassen sie jedoch pünktlich zum Bühnenjubiläum die eingetretene Pfade und simulieren



## EIN PRIVATES VERGNÜGEN

Wie vielfältig die deutsche, nicht-staatliche Privattheaterszene ist, beweist sich im Juni auf Hamburger Bühnen, wenn die „Privattheatertage“ in die dritte Runde gehen. Verteilt auf insgesamt acht Spielstätten konkurrieren zwölf Stücke aus dem gesamten Bundesgebiet in den Kategorien „(Zeitgenössisches) Drama“, „(Moderner) Klassiker“ und „Komödie“ um den „Monica Bleibtreu Preis“, der zum Abschluss im Rahmen einer großen Gala vergeben wird.

**Privattheatertage 17.-29.6., versch. Spielstätten, W: [privattheatertage.de](http://privattheatertage.de)**

eine plötzliche Total-Amnesie. Sie referieren auf der Bühne nicht über das, was sie bereits wissen, sondern durchforsten was sie vorfinden und stoßen dabei auf längst Vergessenes. Das Ergebnis ist ein rabenschwarzer Rundumschlag gegen die Unwägbarkeiten des Alltags – mit scharfem Wortwitz am Rande der Absurdität. **Di., 3.6., weitere Aufführungen: bis 12.7.**

### Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 (Alstadt),  
W: [schauspielhaus.de](http://schauspielhaus.de)

**REDAKTIONSTIPP:** Erstmals nach 31 Jahren wieder auf einer deutschen Bühne zu sehen.

**TIPP Die Neger** Die Uraufführung verursachte 1958 einen Skandal und auch heute sorgt das selten aufgeführte Stück des Franzosen Jean Genet noch immer für Aufregung, denn mit böser Komik spiegelt der vielschichtige Text brutale Realitäten wider: Illustriert wird das rassistische Klischee vom „Neger“, der eine weiße Frau missbraucht und sie anschließend tötet, als verstörendes Maskenspiel. Verant-

wortlich für die Neuinszenierung ist Johan Simons, Intendant der Münchner Kammerspiele, der das Stück nach 31 Jahren erstmals wieder auf eine deutsche Bühne bringt. **Sa., 14.6.**

### Junges Schauspielhaus

Gaußstr. 190 (Ottensen),  
W: [schauspielhaus.de](http://schauspielhaus.de)

### Das Heimweh und die großen Kartoffeln

Die Wege sind unterschiedlich, doch das Ziel bleibt das Gleiche: Jedes Jahr verlassen Millionen von Menschen ihre Heimatländer und suchen Sicherheit, Arbeit und ein besseres Leben in der Fremde. Das Flüchtlingshilfswerk der Vereinten Nationen beziffert die Zahl der Flüchtlinge allein im Jahr 2012 auf 45 Millionen. Was viele häufig vergessen: Hinter jeder Flüchtling steckt ein menschliches Schicksal und eine Geschichte. Das Projekt von Angelina Häntsch und Anica Helbach thematisiert vier verschiedene Fluchtgeschichten und schafft einen Versuchsraum, in dem es vor allem um das Zuhören geht. **Mi., 18.6.**

### Thalia Theater

Alstertor 1 (Alstadt), W: [thalia-theater.de](http://thalia-theater.de)

**Die drei Musketiere** Kurz vor der Sommerpause verlässt das

Team des Thalia Theaters seinen angestammten Spielort und schlägt die Zelte in der Hafencity auf: Passend zur stürmischen Umgebung inszenieren Schauspieler Peter Jordan und Hörspielregisseur Leonhard Koppelmann den Klassiker von Alexandre Dumas als furioses Mantel- und Degenabenteuer mit Gesang und Tanz, bei dem sämtliche Rollenklischees ins Gegenteil verkehrt werden. So entpuppen sich die Musketiere als tollkühne Frauen und die giftige Milady de Winter als Mann. Großes Sommertheater über Mut, Ehre und Freundschaft.

**Premiere: Do., 5.6., weitere Aufführungen: bis 29.6., Freifläche auf dem Strandpark (HafenCity).**

**NEU Romeo & Julia** Die neue Spielzeit eröffnet das Thalia Theater mit der „größten Liebesgeschichte aller Zeiten“. Die Berliner Jette Steckel konzentriert sich in ihrer Inszenierung ganz auf die Frage, ob erfüllte Liebe nur in Verbindung mit dem Tod zu haben ist. Musikalische Unterstützung erhält die Regisseurin von Anja Plösch („Soap&Skin“) und Anton Spielmann („1000 Robota“). **Premiere: Sa., 6.9.**

### TIPP Die Schutzbefohlenen

Die österreichische Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek nimmt die Asylpolitik der Europäischen Union zum Anlass für ihr neues Stück und verknüpft die jüngsten Ereignisse an den EU-Außengrenzen mit Motiven aus Aischylos Tragödie „Die Schutzhelfenden“. Jelineks polemischer Text, der im vergangenen Herbst bereits mit Schauspielern und Lampeuda-Flüchtlern in der Hamburger St. Pauli Kirche als Urlesung aufgeführt wurde, wird vom Hamburger Nicolas Stemann als sprach- und bildgewaltige Polyphonie inszeniert. **Premiere: Fr., 12.9.**

### Charles Manson: Summer Of Hate – Das Musical

Bis heute ist der Name Charles Manson Synonym für einen der größten amerikanischen Alpträume: Als Anführer der Kommune „The Family“ hat er zahlreiche Ritualmorde zu verantworten, für die der heute 79-Jährige immer noch hinter Gittern sitzt. Der Gießener Stefan Pucher, 2005 von „Theater heute“ als „Regisseur des Jahres“ ausgezeichnet, inszeniert die Geschichte des diabolischen Menschenverführers als musikalischen Trip zwischen L.A. und dem Death Valley, zwischen Hippie-Idealen und Todeskult. **Premiere: Fr., 26.9.**

### Komödie Winterhuder Fährhaus

Hudtwalkerstr. 13 (Winterhude),  
W: [komoedie-hamburg.de](http://komoedie-hamburg.de)

## REDAKTIONSTIPP:

Der mächtigste Mann der Welt am Rande des Nervenzusammenbruchs.



**Welcome Mr. President** Dass das Oval Office während des Präsidentschaftswahlkampfes einem Irenhaus gleicht, hat man immer geahnt, doch die Inszenierung von René Heinersdorff liefert nun auch den Beweis: Als amerikanischer Präsident, der um seine Wiederwahl bangt, muss Comedy-Urgestein Jochen Busse allerlei Hindernisse umschiffen. Leere Wahlkampfkassen, versehentliche Kriegserklärungen und eine an Vogelgrippe erkrankte Redenschreiberin sind da nur die Spitze des Eisbergs. *Di., 10.6., weitere Aufführungen: bis 13.7.*

**Vier nach vierzig** Das nennt man wohl „Kammerspiel“: Der Aufzug eines Bürohochhauses bleibt plötzlich stecken. Eingeschlossen sind zwei Männer und zwei Frauen, die – abgesehen von der Tatsache, dass alle vor kurzem 40 geworden sind – scheinbar wenig miteinander gemeinsam haben. Hin- und hergerissen zwischen Angst, Wut und Übermut entwickelt sich die Extremsituation zur amüsanten Gruppenselbsttherapie. *Premiere: Fr., 18.7., weitere Aufführungen: bis 14.9.*

## Imperial Theater

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

**Improslam** Das Improtheater „Steife Brise“ um den charismatischen Moderator Thorsten Brand lädt auch im August zur „schnellsten und härtesten Gameshow der Welt“ ein. In aberwitzigen Improspielen lässt Brand seine drei Kandidaten gegeneinander antreten. *Mi., 27.8.*

## The English Theatre of Hamburg

Lenchenfeld 14 (Uhlenhorst),  
W: englishtheatre.de

**National Anthems** Nachdem sich die Eheleute Arthur und Leslie Reed von ihren Partygästen verabschiedet haben, klingelt es an ihrer Tür und ein Mann namens Ben stellt sich als ihr neuer Nachbar vor. Es beginnt als harmloses Gespräch, doch die Atmosphäre zwischen dem arbeitslosen Feuerwehrmann Ben und dem gut situierten Anwalt Arthur, der sich mit allerlei präziösen Statussymbolen umgibt, heizt sich zunehmend auf. Zwischen den beiden ungleichen Männern entbrennt schließlich ein erbitterter Konkurrenzkampf. *Di., 10.6., weitere Aufführungen:*

## TOP 5 BÜHNENEVENTS



- 01** **Monty Python's Spamalat** **St. Pauli Theater** Monty Python, die Könige des Brit-Humors, verwandeln die Artussage in eine musikalische Odyssee. Herrlich absurd. 3.8.–14.9.
- 02** **Die Neger Schauspielhaus** Johan Simons, Intendant der Münchner Kammerspiele, konfrontiert uns in Jean Genets Bühnenstück mit rassistischen Klischees. 14.6.
- 03** **Die Schutzbefohlenen** **Thalia Theater** Elfriede Jelinek bezieht Stellung zur aktuellen Asylpolitik Europas. 12.9.
- 04** **Backbeat** **Altonaer Theater** Yeah, yeah, yeah: Eine Reise ins Hamburg der 60er Jahre zu den Anfängen der erfolgreichsten Band aller Zeiten. 27.7.–31.8.
- 05** **Gut gegen Nordwind** **Monsun Theater** Eine spontane Internetbekanntschaft entwickelt sich zur echten Freundschaft. 18.–21.6.

bis 28.6.

## Lichthof Theater

Mendelssohnstr. 15 (Bahrenfeld),  
W: lichthof-theater.de

**HAMBURG Willi Tell – Die Axt von Altona** Seit 20 Jahren werden im Zuge des Ausbaus der A7 die sogenannten „Deckel“ angekündigt – einzelne Tunnel, die für einen gesetzlich geforderten Lärmschutz rund um den vielbefahrenen Verkehrsknotenpunkt sorgen sollen. Dieses Vorhaben bildet die Kulisse für die neue Inszenierung von Christopher Weiß und Kai Fischer, besser bekannt als „die Azubis“. Sie erzählen die Geschichte von Willi, dessen Heimat die anliegenden Gartenkolonien sind und dessen Refugium durch den „Deckel“ in Gefahr gerät. Eine Kleingarten-groteske mit Schauspiel, Tanz, Gesang und den Bewohnern von Altona. *Do., 26.6.*

## Monsun Theater

Friedensallee 20 (Ottensen),  
W: monsuntheater.de

**Räubern** Die Jugend- und Performancegruppe „Reset“ unterzieht Schillers Klassiker „Die Räuber“ einer Frischzellenkur und überträgt die zentralen Motive wie Eifersucht, Neid und Geschwisterzwist in ihre eigene Lebenswelt. Mit

Tanz, Musik und fotografischen Installationen inszeniert die Gruppe der 16 jungen Darsteller eine unkonventionelle und eigenwillige Adaption des Dramas. „Thalia jung und mehr“. 2.+3.7.

**Gut gegen Nordwind** „Sie haben Post!“ Die E-Mail, mit der Emmi eigentlich ihr Zeitungsabonnement kündigen will, landet aus Versehen bei Leo. Die harmlose Internetplauderei entwickelt sich schnell zur intimen Konversation, die die Sehnsucht beim Gegenüber wachsen lässt. Bald stellen sich beide die Frage: Was wäre, wenn man sich in der realen Welt begegnen würde? Mit seinem Roman „Gut gegen Nordwind“ war der österreichische Autor Daniel Glattauer 2006 für den „Deutschen Buchpreis“ nominiert. Inszeniert wird diese moderne Adaption des Briefromans unter der Regie von Marianne Hautmann. *Premiere: Mi., 18.6., weitere Aufführungen: bis 22.6.*

**GEWINN:** sportspass verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 20.6., um 20 Uhr. Sendet bis zum 15.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Nordwind“ an [gewinn@sportspass.de](mailto:gewinn@sportspass.de).

## LESUNGEN

## Juni 2014

**Literatursoiree: Ann Cotten** Bei den regelmäßig veranstalteten „Literatursoires“ begrüßt Lothar Müller, Feuilletonredakteur bei der „Süddeutschen Zeitung“, verschiedene Schriftsteller und Lyriker, um mit ihnen über die Kunst des Schreibens zu sprechen. Es geht also nicht um ein konkretes Werk, sondern viel mehr um Themen wie Inspiration, Schreiben als Therapie und Sinnvermittlung durch Literatur. Diesmal ist Ann Cotten zu Gast, eine Lyrikerin und Erzählerin, die 1982 in Iowa geboren wurde, aber seit Jahren in Berlin lebt. Zuletzt ist von ihr der Erzählband „Der schauernde Fächer“ bei Suhrkamp erschienen. Ein Muss für angehende Poeten und Literaturbegeisterte! *Di., 17.6. Literaturhaus, Schwanenwik 38 (Uhlenhorst), W: literaturhaus-hamburg.de. 19.30 h. Eintritt: 6-10 €.*

**FREE Janine Berg-Peer: Schizophrenie ist scheiße, Mama!**

Wenn bei der eigenen 17-jährigen Tochter Schizophrenie diagnostiziert wird, bricht im ersten Augenblick die Welt zusammen. Die Auseinandersetzung einer verzweifelten Mutter mit einer erschreckenden Krankheit ist nicht nur hochinteressant und aufklärend, sondern auch sehr rührend. Heute ist die Autorin im Verband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. und hält Vorträge zum Thema. Bei dieser Lesung lernen wir eine Krankheit kennen, über die sich gerne, aber zu Unrecht amüsiert wird. Gleichzeitig traurig und unheimlich interessant! *Do., 19.6. Heymann in Elmshorn, Damm 4 (Elmshorn). 20 h. W: janineberg-peer.de. Eintritt ist frei!*

**FREE Literaten im Hotel: Tim Krohn** Der Schweizer Schriftsteller hat ein von der Presse viel gelobtes Buch über eine reisende Matratze geschrieben. Klingt vielleicht komisch, ist aber hochspannend! In „Aus dem Leben einer Matratze – besser Machart“ kauft 1935 ein frisch verheirateter Jude in der Schweiz eine deutsche Qualitätsmatratze, die er nicht lange behalten wird. In den nächsten sechs Jahrzehnten macht die Matratze eine Reise mit, die durch ganz Europa führt. Anhand von acht Geschichten wird die Reise durch verschiedene Zeiten und Länder anschaulich und spannend beschrieben. Eine ungewöhnliche Lesung mit einem sympathischen Autor. *So., 22.6. Hotel Wedina, Gullistr. 23 (St. Georg). 17 h. W: timkrohn.ch. Der Eintritt ist frei!*

**Boris Pahor im Gespräch mit Jan Philipp Reemtsma** Der in Triest geborene Slowene Pahor hat letztes Jahr seinen 100. Geburtstag gefeiert. Als Jugendlicher erlebte er den italienischen Faschismus und ging als Soldat nach Libyen. 1943 wurde er denunziert und landete erst im KZ Dachau und danach in Bergen-Belsen. Nach Kriegsende begann Pahor an einem Gymnasium zu lehren und schrieb vor allem in den 1950er Jahren viele Romane über seine Erfahrungen. Mit Reemtsma, dem Honorarkonsul von Slowenien, spricht er über sein ereignisreiches Leben. Pahor wird außerdem aus verschiedenen Geschichten lesen. Dieser Zeitzeuge fasziniert einfach! *Di., 24.6. Literaturhaus, Schwanenkik 38 (Uhlenhorst), W: literaturhaus-hamburg.de. 19.30 h. Eintritt: 6-10 €.*

**Jojo Moyes: Weit weg und ganz nah!** Die britische Journalistin und Schriftstellerin schreibt ihre traurigen Romanzen so oft um, bis sie selbst weinen muss. In ihrem neuen Buch geht es um eine alleinerziehende Mutter, die durch eine Scheidung geht und mit finanziellen Nöten kämpft. Durch einen Zufall findet sie ein dickes Geldbündel, das ihr Leben erleichtern könnte. Anschließend lernt sie – wieder durch Zufall – den Besitzer des Geldes kennen und verliebt sich dann auch noch. Ob sie sich am Ende für Geld oder Liebe entscheidet, erfahren wir vielleicht bei dieser netten Frauen-Lesung mit der Schauspielerin Luise Helm. *Do., 26.6. Hamburger Kammerspiele, Hartungstr. 9-11 (Rotherbaum), W: hamburg-ers-kammerspiele.de. 20 h. W: jojomoyes.com. Eintritt: 12 €.*

**Das Swing-Tagebuch des Bruno W.** Bruno W. hat in den 40er Jahren in Berlin gelebt und vor allem eines getan: Swing getanzt. Mit 19 beginnt er sein Tagebuch zu schreiben, in dem es natürlich um die Berliner Tanzpaläste geht, aber noch mehr um die Mädchen, die der junge Mann kennenlernt. Mit seinem Bruder „Keule“ teilt er sich einen „Liebeskeller“ in Friedrichshain. Aus dem Tagebuch des interessanten Lebemans lesen die professionellen Sprecher Julia Mahlike und Theodor Schmidt. Zwischendurch gibt es Swingmusik und heiße Tanzentzüge. Nach der Lesung findet eine Swingparty statt. Lesung, Musik und Party – was will man mehr? *Sa., 28.6. Kulturhaus 73, Schreierblatt 73 (Stenschanze), W: dreundsiebzig.de. 20 h. Eintritt: 8-12 €.*

## Juli 2014

**FREE Gisa Pauly: Strandläufer** Sylt ist nicht nur eine Insel, die zu



## EINES TAGES, BABY...

Julia Engelmann (22) ist mit ihren Poetry Slams, die auf YouTube über 5 Millionen Views haben, schon jetzt eine Legende. In Kooperation mit Heymann und der „ZEIT“ wird sie aus dem Buch „Eines Tages, Baby“ lesen, in dem es darum geht, die eigenen Träume sofort zu verwirklichen und nicht länger zu warten. Wer diese Lesung mit der Bremer Jungautorin nicht hochmotiviert verlässt, hat nicht zugehört.

**Eines Tages, Baby...**, Fr., 27.6., 19.30 h. Mojo Club, Reeperbahn 1 (St. Pauli), W: mojo.de. E: 9-12 €.

gemütlichen Strandspaziergängen einlädt, in diesem Krimi wird sie zum Totort eines grausamen Mordes. Eigentlich will Carlotta nur ein bisschen Urlaub machen und ein paar leckere Fischbrötchen essen, als sie plötzlich Paul kennenlernt und sich in seine charmante Art verliebt. Der vermeintliche Kunsthändler scheint ein Geheimnis zu haben. Carlottas Sohn, der wiederum Kriminalhauptkommissar von Sylt ist, wittert eine Verschwörung. Hat Paul einen Kunststraub oder womöglich sogar einen Mord begangen? Eine Lesung für Frauen 40+ und für Sylt-Liebhaber! *Sa., 5.7. Buchhandlung Boysen + Mauke, Große Johannisstr. 19 (Alstadt). 15 h. W: gisapauly.de. Der Eintritt ist frei! Zur Lesung gibt es Kaffee und Kuchen.*

## August 2014

**FREE Ossi-Lesung** Der schöne, einfache Titel trifft es auf den Punkt. Zwei echte Ossis – wenn man das so sagen darf – erfahren uns bei dieser Lesung mit Texten über ihre Kindheit in der DDR. André Bohmwagner ist zwar schon als Kind mit seiner Familie in die BRD umgesiedelt, hat aber trotzdem noch genügend Geschichten über den Osten parat. Heute lebt er in Hamburg und ist zu einem echten

Stemchen der Poetry Slam Szene geworden. Der zweite Literat des Abends heißt Dominik Bartels. Durch die semi-professionelle Fußballkarriere des Vaters, ist die Familie oft umgezogen, deshalb hat Bartels besonders viel zu erzählen. Eine echt (n)ostalgische Lesung, bei der es auch einen Gratis-Pfeff gibt! *Sa., 2.8. Ahoi Strandkiosk, Övelgönne 57 (Othmarschen). 20 h. W: dominik-bartels.com. Für Spenden geht ein Hut rum. Die Lesung findet außerhalb des Kiosk im Freien statt.*

**Liebe und die Großstadt – Texte junger Männer** Echte Männer können auch mal Softies sein – und das ist ok! An diesem Abend liest Uli Hanemann aus seinem Roman „Hipster wird's nicht“, der die Berliner Studentenszene auf den Arm nimmt. Außerdem wird Fabian Hirschmann aus seinem frisch erschienenen Debütroman „Am Ende schmeißen wir mit Gold“ lesen, in dem es um einen Lehrer geht, der über sich hinaus wächst. Die beiden Poetry-Slammer Tolga Daglum und Sven Kamin runden den Abend ab. Tolle Menpower! Die Veranstaltung findet übrigens im Rahmen der „Langen Nacht der Literatur“ statt und endet mit einem Come Together im Literaturhaus. *Sa., 30.8. Kulturhaus 73, Schreierblatt 73*

(Stenschanze), W: dreundsiebzig.de. 19.30 h. W: ulihannemann.de. Eintritt: 8 €.

## September 2014

**Michael Kleeberg:** Der Stuttgarter Autor hat hier einen echten Männer-Roman geschrieben. Es geht um den stinknormalen Alltag eines Durchschnittsvaters, der Familie, Liebe und Freunde unter einen Hut kriegen muss und mit dem Altherden und der Selbstbehauptung im Job kämpft. Soll er den Ausbruch wagen? Interessantes Buch eines vielfach ausgezeichneten Schriftstellers. *Mi., 3.9. Literaturhaus, Literaturhaus 19.30 h. Eintritt: 6-10 €.*

**HAMBURG Sophie Bonnet: Provenzalische Verwicklungen** Hinter diesem Pseudonym versteckt sich eine Hamburger Autorin, die gerne in die Provence reist und französisches Essen liebt. Deshalb spielt ihr neuer Roman auch in Frankreichs Süden. Die Story: Der Pariser Kommissar Pierre Durand wollte eigentlich den Sommer im kleinen Ort Sainte-Valérie genießen, aber dann verlässt ihn seine Freundin. Kurz darauf wird der Dorfcasanova ermordet aufgefunden, an der Leiche klebt ein Rezept für Coq au Vin. War es ein Rache-mord oder steckt mehr dahinter? *Fr., 5.9. Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36 (Speicherstadt), W:*

## TOP 5 LESUNGEN



### 01 Tim Krohn Hotel Wedina

Eine Matratze auf Reisen – warum nicht? *22.06.2014*

### 02 Julia Engelmann Mojo Club

Sie ist jung, energisch und haut uns von den Socken! *27.06.2014*

### 03 Das Swing-Tagebuch des Bruno W.

Kulturhaus 73 Eine Lesung mit Musik, Tanz und After-Show-Party – Entertainment pur! *28.06.2014*

### 04 Ossi-Lesung Ahoi Strandkiosk

Eine coole Strandlesung mit DDR-Stories und Pfeff! *02.08.2014*

### 05 Sophie Bonnet Speicherstadt

Schöne Krimi-Lesung mit französischem Charme. *05.09.2014*

SPORT-  
EVENTS

TEXT OLIVER JENSEN

## OPEN AIR FUßBALL-FEST

Wer die WM nicht alleine zu Hause schauen möchte, der hat glücklicherweise eine tolle Alternative. Auch in diesem Jahr werden viele Spiele der Fußball-Weltmeisterschaft wieder über eine Großleinwand auf dem Heiligengeistfeld übertragen.

**D**ie Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien wird alle Fans des runden Leders in den Bann ziehen. Nur die wenigsten haben das Glück, die hochklassigen Spiele in Südamerika live vor Ort erleben zu können. Aber das macht gar nichts! Beim Public Viewing auf dem Heiligengeistfeld ist die Stimmung mindestens genauso gut. Alle Spiele der deutschen Nationalmannschaft werden auf einer großen Leinwand übertragen. Am 16. Juni, wenn für die Mannschaft von Joachim Löw die WM mit der Partie gegen Portugal beginnt, ist auch für das

Public Viewing in Hamburg Anpfiff. Außer den Spielen der DFB-Auswahl werden auch alle Begegnungen im Achtelfinale, Viertelfinale, Halbfinale sowie das Finale übertragen.

**ES GEHT LOS:**  
Am 16. Juni  
spielt Deutsch-  
land gegen  
Portugal!

Ihr könnt die Fußball-Weltmeisterschaft in der exklusiven WM VIP-Area erleben.

Wir verlosen 2x2 Karten im Wert von jeweils 130 Euro für ein Spiel unserer Nationalmannschaft nach Wahl. In dem zweistöckigen Eventzelt mit Terrasse und eigenen Parkplätzen erwarten Euch ein Grillbuffet mit vielen Köstlichkeiten sowie eine große Auswahl an Getränken. Das Spiel verfolgt Ihr ganz bequem von einem Tribünenplatz aus oder in der gemütlichen Fußball-Lounge.

Natürlich könnt Ihr die WM auch an vielen anderen schönen Orten in Hamburg live erleben. Unser Tipp ist das Public Viewing im Landhaus Walter, in dem alle zwei Monate auch unsere sportspaß Partys stattfinden. Dort könnt Ihr mit Gleichgesinnten in schöner Biergartenatmosphäre im Stadtpark die Sommerabende mit den WM-Spielen ausklingen lassen.

**FREE** 16.6.-13.7., Heiligengeistfeld (St. Pauli),  
W: bergmann-gruppe.net

**GEWINN:** sportspaß verlost 2x2 VIP-Karten im Wert von je 130 Euro für ein Spiel unserer Nationalmannschaft nach Wahl.

## SPORT

<b>TIPP</b>	Redaktionstipp
<b>FREE</b>	Eintritt frei
<b>SPORTSPAß</b>	Vergünstigung für sportspaß-Mitglieder

### Women's Run Hamburg 2014

Ob Walken oder Laufen, über fünf oder acht Kilometer: Alle Frauen zwischen zehn und 99 Jahren können hier im Hamburger Stadtpark mitmachen, um die Atmosphäre zu genießen und einen netten Tag mit Freundinnen zu verbringen. Die Teilnehmerinnen dürfen sowohl alleine als auch in Dreier-Teams antreten. Nicht nur mit einer guten Zeit, sondern auch mit kreativen und ausgefallenen Team-Namen lassen sich Preise gewinnen. Sa., 28.6., ab 15 h, Start und Ziel zwischen Otto-Wels-Str. und großem Planschbecken im Stadtpark (Winterhude), W: womensrun.runnersworld.de.

### Triathlon Hamburg

1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen – Triathlon zählt zu den härtesten Sportarten. Die Teilnehmer können nicht nur einzeln, sondern auch als Staffel an den Start gehen. Eine Triathlon-Messe und eine Pasta-Party runden das sportliche Wochenende ab. 12.-13.7., ab 9 h, Startpunkt: Jungfernstieg (Innenstadt), W: hamburg.triathlon.org.

**Urbanathlon Hamburg** Auf der zwölf Kilometer langen Route zwischen Fischmarkt und Övelgönne müssen die Läufer 13 verschiedene Hindernisse überwinden. Aufgrund des Festivals an der Hamburger Elbmeile mit Live-Musik, Sportakrobatik und vielem mehr lohnt das Erscheinen auch für die Zuschauer. Sa., 26.7., ab 11 h, Steinstr. (Altstadt), W: urbanathlon.de

**FISA Rudern Junioren-Weltmeisterschaft** Seit dem Olympiasieg des Deutschland-Achters bei den Olympischen Sommerspielen 2012 ist der Rudersport wieder voll im Trend. Die besten Nachwuchsruderer der Welt kommen nun nach Hamburg, um den Grundstein für eine erfolgreiche Laufbahn zu legen. 7.-10.8., ab 9 h, Allerhöher Deich 36 (Allermöhe), W: juniorenwmhh2014.de

**Wake Masters** Im Rahmen des Alstervergnügens zeigen die besten Wakeboarder aus ganz Deutschland auch in diesem Jahr ihr Können. Mit waghalsigen Spins und Tricks machen die Athleten Werbung für ihren Sport. Zuschauer, die neugierig geworden sind, können das Wakeboarden sogar selbst unter fachmännischer Leitung



lernen. 29.8 – 30.8., auf der Binnenalster, Jungfernstieg (Innenstadt). W: wake-masters.com

### 12. Blankeneser Heldenlauf

Idyllische Uferpromenaden, beeindruckende Villen, die funkelnde Elbe sowie die Schiffe darauf sorgen für eine besondere Atmosphäre. Die Teilnehmer können über 6, 11 oder 21 Kilometer starten. So, 31.8., ab 9 h, Startpunkt: Elbuferweg/Mühlenberg (Blankenese). W: heldenlauf.de.

**Tag der Legenden** Seit 2005 laufen hier jedes Jahr prominente Kicker wie Franz Beckenbauer, Lothar Matthäus oder Anthony Yeboah auf. Der Erlös, Tickets sind ab 9 Euro erhältlich, kommt dem NestWerk e.V. zugute. So., 7.9., ab 12 h, Am Millerntor, Harald-Sjender-Platz 1 (St. Pauli). W: tagderlegenden.de.

**Unified Sportfest** Sportler mit und ohne Behinderung kämpfen hier gemeinsam um den Erfolg. Bereits zum dritten Mal veranstaltet Special Olympics Hamburg das „Unified Sportfest“, bei denen die Teams im Fußball, Boccia, Basketball, Tischtennis, Handball oder Floorball gegeneinander antreten. Sa., 13.9., ab 9 h, Sportpark Rotherbaum der Universität Hamburg, Turmweg 2 (Rotherbaum). W: specialolympics.de



## STREETBASKETBALL

Das Streetball-Turnier ist ein Highlight für alle jungen Basketballer. Hier treten die Mannschaften mit vier Akteuren (drei Feldspieler und ein Ersatzmann) an. Die Gewinner qualifizieren sich für das 3x3 Finale des Deutschen Basketball Bundes (DBB) und spielen um die Meisterschaft. Auch das Rahmenprogramm hat es in sich. Zum Beispiel gibt es bei Dreier- und Dunkingcontests tolle Preise zu gewinnen.

**Streetbasketball**, 5.-6.7., ab ca. 11 h, Eisarena Pflanzen und Blumen, Holstenwall 30 (Neustadt). W: hamburg-basket.de.

## TOP SPORT-EVENTS



**01 Triathlon Hamburg**  
Die vielleicht härteste Sportart in der schönsten Stadt der Welt. 12.-13.7.

**02 Tag der Legenden**  
So viele Stars sieht man sonst höchstens bei einer Fußball-Weltmeisterschaft. Fr., 5.9.

**03 FISA Rudern Junioren-Weltmeisterschaft**  
Die besten Nachwuchsruderer kommen nach Hamburg. 7.-10.8.

**04 Women's Run Hamburg**  
Die Frauen sind unter sich und geben richtig Gas. Sa., 28.6.

**05 Unified Sportfest**  
Sportler mit und ohne Behinderung messen sich hier gemeinsam für den Erfolg. Sa., 13.9.

Photo: photomase / pixelhans

**VTF**  
Hamburg

# VTF-Aktivprogramm

▲▼ KÖRPER UND SEELE 2014

## Urlaubsfeeling pur!

Mit Fitness, Spaß und mehr ...

Bei den über 100 VTF-Aktivprogrammen stimmt einfach alles – von den attraktiven Urlaubsdestinationen, über die Top-Hotels bis zu den trendigen Workshops unserer professionellen Trainer und Trainerinnen.

Also, nichts wie raus aus dem Alltag und rein ins Vergnügen! Sie haben die Wahl von Sylt bis zu den Alpen – zum Beispiel:

**Vier Tage Inselfitness im Dorfhof Sylt**  
vom 6.–9. November 2014

**Wanderwoche in Damüls – Vorarlberg in Österreich**  
vom 6.–13. September 2014

Neugierig geworden? Alle Programme unter:  
[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)

Für sportspaß-Mitglieder 10% auf alle VTF-Aktivprogramme und VTF-Sportreisen!



## SUPER-ANGEBOTE FÜR SPORTSPAß- MITGLIEDER IM HEIDE PARK RESORT

Ab sofort erhaltet Ihr als sportspaß-Mitglied tolle Angebote für die Heide Park Saison 2014. Erlebt dabei auch die brandneue Top-Attraktion: den Wing Coaster.

**D**as Heide Park Resort, Norddeutschlands größter Familien- und Freizeitpark, ist in der Saison 2014 bis zum 9. November jeweils ab 10 Uhr geöffnet.

Ganz neu ist der „Flug der Dämonen“, Deutschlands erster Wing Coaster. Er raubt Mutigen ab zehn Jahren mit acht Flugmanövern und sieben Hindernissen jegliche Orientierung. Kopfüber, mit nichts über und nichts unter sich, rast Ihr mit atemberaubender Geschwindigkeit ungebremst auf Hindernisse zu. Insgesamt bieten über 50 Attraktionen und Shows, darunter Europas schnellste und höchste Holzachterbahn Colossos und die Zirkusshow Madagascar LIVE!, außergewöhnliche Abenteuer. Wer den Spaß verlängern möchte, der bleibt über Nacht: im Piratenhotel Port Royal oder in einem von 81 bunten Holzhäusern des Holiday Camp mit All-Inclusive-Verpflegung und vielen Sport- und Freizeitmöglichkeiten.

**Rabatt für sportspaß-Mitglieder** Die verschiedenen Angebote für Eintrittskarten und Übernachtungen findet Ihr unter [www.sportspass.de](http://www.sportspass.de) unter „sportspaß News“.

### 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 Sortext-Outlets in Hamburg, Intersport Voswinkel im Mercado-Altona, im Elbe Einkaufszentrum und im EKZ Hamburger Meile sowie Sport-Schuster in Eppendorf gewähren gegen Vorlage des sportspaß-Mitgliedsausweises 10 % Rabatt auf das gesamte Sortiment.

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

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

**Adam + Eve Beautylounge**  
Auf alle Anwendungen an den Standorten in der City, in Eppendorf und in Winterhude erhalten sportspaß-Mitglieder 10 % Rabatt.

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

**15 % bei Juwelier Heinecke**  
Auf das gesamte Juweliersortiment, Bestecke sowie Montblanc Schreibgeräte erhaltet Ihr mit dem sportspaß-Mitgliedsausweis 15 % Rabatt.

**Altonaer Theater: 10 % Rabatt**  
gewährt das Altonaer Theater allen sportspaß-Mitgliedern gegen Vorlage des sportspaß-Ausweises.

**Dan-Center** Wenn Sie Ihr Traumhaus für den Kurzurlaub mieten wollen, können Sie bei Dancenter direkt 5 % sparen, sowohl im Reisebüro, telefonisch (309 70 37 38) als auch im Internet: [www.dancenter.de](http://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](http://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 Schieman.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 Fähren mit bis zu 7 % Ermäßigung.

**Ferienhäuser** (DanCenter, Novasol, Dansomer, 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, Westfalia Werkzeuge.

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

**Kind & Spielzeug** myToys.de, Quicksopping.de, ToyPrima, Limango mit 5-10 % Rabatt.

## DIE SCHMIDTPARADE: GEBURTSTAGSGALA MIT DEN BESTEN HITS AUS DEN 60ERN, 70ERN UND 80ERN

→ Schmidt-Gründer Coryn Littmann präsentiert höchstpersönlich eine rasante sommerliche Schlagersause – mit den Super-Sahneschlagern aus drei Jahrzehnten an einem Abend. Mit dabei sind die schönsten Hits aus den Schmidt-Erfolgsproduktionen „Sixty Sixty“, der 70er-Jahre-Show „Karamba!“ – und das Beste aus den 80ern!

Songs wie „Souvenirs“, „Ich will ‘nen Cowboy als Mann“, „Rote Lippen soll man küssen“ oder „17 Jahr, blondes Haar“ entföhren in die Swinging Sixties, dazu gibt es ein Wiedersehen mit Ikonen wie Winnetou und Frau Antje. Die 70er waren das große Jahrzehnt der Koteletten, Schlaghosen und neongrellen Polyesterhemden – und natürlich das ihrer Superhits wie „Es war Sommer“, „Fahrende Musikan-

ten“ oder Griechischer Wein“. Auch der unvermeidliche Heino und der singende Bundespräsident mit „Hoch auf dem gelben Wagen“ sind mit von der Partie! Das wichtigste Ereignis der 80er war natürlich (abgesehen vom Mauerfall) die Eröffnung des Schmidt Theaters: Das wird mit Hits wie „Johana“ und „Verdammt, ich lieb dich“, „Skandal im Sperrbezirk“, „Ich will Spaß“ und „99 Luftballons“ zelebriert.

Ein knallbuntes, augenzwinkerndes Schlagerfestival der guten Laune vom 23.7. bis 6.9. im Schmidt Theater! Für den Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778861 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

### Rabatt für sportspaß-Mitglieder

25 Prozent Ermäßigung auf alle Vorstellungen, ausgenommen Fr + Sa. W: tivoli.de



Coryn Littmann lädt wieder zur großen Sause im Schmidt Theater.



**LOTTO KING KARL FÄHRT HVV.**  
Manchmal zumindest.

# „Meinen Fahrkartenautomaten hab ich immer auf Tasche.“

Immer und überall mobil Fahrkarten kaufen und Verbindungen finden.



Mit der HVV-App oder über [m.hvv.de](https://m.hvv.de)

Infos unter [hvv.de/mobilticket](https://hvv.de/mobilticket)

**JETZT 3% SPAREN!**

Mehr als ein Ziel

**HVV**



# 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 beachte, 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

### HAARE - OPTIMAL IN SZENE GESETZT

Kurze Haare, Lange Haare- Gesteckt, gelockt, glatt? Welche Frisur ist für mich die Optimale? Alles, was Du zum Thema Haare schon immer wissen wolltest, erfährst Du hier in diesem Workshop. Anschließend zeigt Dir Frisörin und Visagistin Karina Hinz noch verschiedene Frisuren, die Du an Dir oder Deiner Freundin ausprobieren darfst. Bring bitte eigene Käämme, Bürsten, Nadeln und Haarklemmen mit. Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

10.07.2014, 18.00-21.00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

### AUGEN - OPTIMAL IN SZENE GESETZT

Jede Frau hat den Wunsch nach schönen, großen Augen, aber jede Augenform ist verschieden... Also was tun? Die Tipps & Tricks, wie man das erreicht, gibt Dir die Visagistin Carolin Mündemann in unserem Workshop. Anschließend darfst Du Dich selber schminken. Bitte bringt dazu einen Schminkspiegel, Pinsel und Dein tägliches Augen-Make-up mit. Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

25.08.2014, 18.00-21.00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

### MY TYPE: FARBEN - OUTFIT & MAKE-UP

Farbliche Akzente setzen? Ja bitte! Aber sie müssen typgerecht sein, sonst wirken Outfit und Make-up nur halb so schön und setzen Dich nur halb so wirkungsvoll in Szene. In diesem Workshop findest Du gemeinsam mit der Farbberaterin & Visagistin Carolin Mündemann heraus, ob Du besser zu warmen oder kalten Farben greifen solltest. Natürlich hast Du auch die Gelegenheit die „neuen“ Farben gleich selber auszuprobieren. Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

22.09.2014, 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 es sich vor, einzelne Workshops abzusagen. Der Teilnahmepreis wird in diesen Fällen zurückerstattet. Anmeldeschluss ist 1 Woche vor dem Workshoptermin.*

### MY TYPE: FORMEN - KONTUR, ROUGE & LIPPE

Welcher Lippenstift ist für mich der Richtige? Wo genau platziere ich mein Rouge? Welche Farbe passt zu mir? Diese und noch viele andere Fragen werden Dir in diesem Workshop von der Visagistin Karina Hinz beantwortet.

Hier lernst Du, mit wenig Aufwand das Beste aus Dir herauszuholen, und Deinen Typ perfekt zu unterstreichen. Bitte eigene Schminkpinsel und Spiegel mitbringen.

Vor Ort erhältst Du ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

23.10.2014, 18.00-21.00 Uhr im sportspaß Center Billstedt



## ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

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

\*Die Überweisung der Teilnahmegebühr muss spätestens 2 Wochen nach Anmeldung erfolgen, ansonsten wird die Platzreservierung wieder freigegeben. Bitte beachten Sie, dass bei Nichtteilnahme keine Rückerstattung der 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

7. August, 4. September und 7. Oktober in der Atlas Showküche, 1. Etage, Schützenstraße 9a in Altona, Beginn 18:30.

Kosten pro Teilnehmer

**30,00 €\***

inkl. Menü und aller angebotenen Getränke.



## **SPORTPASS**

### Sportangebote

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

### Paartanzangebote

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

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

## **FERIENTERMINE**

Sommer 10.07. - 20.08.

## **SCHULFERIEN:**

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsportstätten geschlossen. Ausnahmen erfragen Sie bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter [www.sportpass.de](http://www.sportpass.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 Schulsportstätten 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.



62

TRAINER-LISTE

64

ANMELDE-  
FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

67

ORTS-  
BESCHREIBUNGEN

130-131

INFORMATIONEN  
& BEITRÄGE

132-133

KONTAKTE

134

<b>SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE</b>	<b>65-74</b>	Step-Workout	96
		Workout	96-99
<b>BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE</b>	<b>65</b>	<b>INLINE-HOCKEY</b>	<b>99</b>
Badminton	65	<b>INLINE-SKATEN</b>	<b>99</b>
Basketball	65	<b>OUTDOOR- SPORT</b>	<b>99-101</b>
Fußball	65	Fit-Walking	99
Tischtennis	65	Laufen	99-100
<b>UDOSPORT</b>	<b>65-66</b>	Laufstilschulung	100
Karate	65	Nordic Walking / Walking	100
Selbstverteidigung	65	Outdoor-Fitness	100
Taekwondo	66	Yoga Walking	101
<b>ERLEBNISSPORT FÜR KINDER</b>	<b>66</b>	<b>REHA-SPORT</b>	<b>101</b>
<b>FITNESS FÜR MINIS</b>	<b>66-71</b>	<b>SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST</b>	<b>101-102</b>
Fitness für Minis 2-4 Jahre	66	Aikido	101
Fitness für Minis 4-6 Jahre	66-71	Capoeira	101
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	71	Kickboxen	101
Pampersgymnastik 3-12 Monate	71	Modern Amis	102
<b>INLINE-SKATEN</b>	<b>72</b>	Selbstverteidigung	102
Familien Inline-Skaten	72	Taekwondo	102
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	72	<b>SPECIALS</b>	<b>102</b>
<b>KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE</b>	<b>72</b>	<b>TANZANGEBOTE</b>	<b>102-110</b>
<b>RHÖNRAD TURNEN</b>	<b>72</b>	Ballett	102-103
<b>SCHWER AKTIV</b>	<b>73</b>	Bauchtanz	103
<b>TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE</b>	<b>73-74</b>	Bollydance	103
Bollydance	73	Boogie-Woogie	103
Hip Hop	73	Dance 'n Strip	103
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	73-74	Dance Work	104
Videoclipdance	74	Discofox	104
Zum-Dance for Kids	74	Hip Hop	104
<b>YOGA FÜR KINDER</b>	<b>74</b>	Jazz-Dance	104
<b>ZIRKUS/AKROBATIK</b>	<b>74</b>	Line-Dance	105
<b>SPORTSPAß ERWACHSENE</b>	<b>75-118</b>	Modern-Dance	105
<b>AQUA-WORKOUT</b>	<b>75</b>	Musical Dance	105
<b>BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE</b>	<b>75-78</b>	Oriental-Dance	105
Badminton	75-76	Salsa-Dance	105
Basketball	76	Salsa-Merengue-Bachata	106
Floorball	76	Samba/Samba-Reggae	106
Hobby-Fußball	77	Standard-Latein	107-108
Sportspiele mit und ohne Ball	77	Step-Tanz/Tap-Dance	108
Tischtennis	77	Swing	108
Volleyball	77-78	Tango Argentino	108-109
<b>BASICANGEBOTE</b>	<b>80-81</b>	ZUMBA® fitness	109-110
<b>BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG</b>	<b>78-79</b>	Zum-Dance	110
Angebote für Schwangere	78-79	<b>WELLNESS UND ENTSPANNUNG</b>	<b>110-118</b>
Angebote zur Rückbildung	79	Bauch-Yoga	110
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	79	Beckenboden-Training	111
<b>FITNESSANGEBOTE</b>	<b>79-99</b>	Body & Mind Fitness	111
Aerobic	79-80	BodyART™	111
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	81-84	Feldenkrais®	111
Bodyfit	84-85	Hatha-Yoga	111-112
Cardiofit	86-88	Kundalini-Yoga	112-113
Cardiostep	88	Mental Balance	113
CrossTraining	89	Modern Style Tai Chi	113
Energy Dance	89	NJA	113
Fit ab 40	89	Pilates	114-115
Fit Fight	89-90	PNF	115
Fit im besten Alter	90	Power-Yoga	115-116
Fitness	90-91	Qi Gong	116
Fitness für Mollige	91	Stretching und Entspannung	116-117
Functional Training	91-92	Tai Chi	117
Krafitfit	92	Wellnes Workout	117
Parkour	92	Yogadancing®	117-118
Rückenfit	92-94	Zen-Gymnastik	118
Rücken-Spezial	94	<b>TOUREN</b>	<b>119-127</b>
Soft-Fitness	94-95	Fahradtouren	119-121
Step-Aerobic	95-96	Inline-Skaten	122
		Laufen	122
		(Nordic-)Walking-Touren	122-123
		Sonstige Events	123-124
		Wandern	124-127
		Strong Hiking - sportives Wandern	127
		<b>WORKSHOPS</b>	<b>128</b>

# PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11  
Arens, Ruth: 43 27 43 11
- B** Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de  
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66  
Bartels, Christian: 0177 787 54 81  
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58  
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71  
Basak, Hacı: baranbasak@hotmail.com  
Benndorf, Rolf: 69 28 486  
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47  
Berger, André: 0172 424 041 7  
Bermecker, Stefanie: 439 8727  
Berno, Marion: 0178-16 20 950  
Billiker, Timo: 21 98 56 68  
Bischoff, Jens: 0160-90531751  
Blätter, Robert: 0176-46528996  
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40  
Bomhard, Christine: 64663015  
Bondzio, Julia: juliabondzio@web.de  
Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de  
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95  
Busse, Constantin: 63940282
- C** Cortez, Isabel: 0176-53966570  
Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** David, Alexander: 01577 3369923  
David, Chris: 0176 48 61 16 64  
Dellemann, Christoph: 245908  
Dias, Edgar: 0177 5885595  
Dollhard, Andreas: 0176 34777527  
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
- E** Eckstorff, Dieter: 21 00 76 00  
Eden, Daniel: 0176-64273537  
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06  
Eloaht, Noa: 0176 70 28 43 23  
Epplee, Andreas: 678 45 91  
Escherich, Anja: 270 48 86  
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, daniela.flesch@aol.com
- F** Förster, Michael: 491 88 27  
Fuchs, Marion: 04154 6026280  
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Garrido, Laura: 0174 41 66 476  
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  
Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olafg70@web.de  
Gutowski, Karsten: 66 05 89
- H** Haase, Uwe: 0176 48142273  
Hagendorf, Gabi: 70102595  
Hahnes, Stefan: 0179 2443018  
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274  
Händler, Angela: 279 98 47  
Harms, Simone: simoneharms@web.de  
Haubold, Carolin: 630 48 74  
Haubold, Holger: 630 48 74  
Hernandez, Janeth: 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: 27148813
- I** Imbeck, Ulrich: ulrich.imbeck@spamgourmet.com  
Imler, Marie Kathrin: 0176-55073669
- J** Jakovlev, Vitali: 0179 2348389  
Jochheim, Patricia: 0175-26 72 894
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98  
Kamaly, George: georgyygeorges12@google-mail.com  
Kammer, Marco: 01525 423 94 64  
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63  
Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de  
Kirschner, Jörn: 604 85 85  
Klitscher, Lars: 73 09 09 13  
Kluth, Thomas: 520 39 27  
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00  
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88, stancel@web.de  
König, Dieter: 735 78 53  
Kortmann, Frank: 0174 1844411  
Kosarev, Juliane: 53793838  
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53  
Krawe, Claudia: 30 85 24 31  
Krieg, Andre: 43 18 22 99  
Krüger, Karin: 64554524  
Kunsmann, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36  
Längle, Thomas: 69 70 53 32  
Leblanc, Francine: francine.leblanc@yahoo.ca  
Lemlich, Sigrid: 279 47 70  
Levitzki, Stanislav: 0176 57055372  
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de  
Litzkow, Vince: 0176-79077668  
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
- M** Mabudu, Nico: 0172 7941315  
Mamull, Tanja: 04535 29 78 94  
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86  
Martin, Andreas: randyandy.martin@web.de  
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33  
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04  
Mashkinova, Viktoria: 0151 21 76 12 36  
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24  
Meuss, Andrea: 20 75 14  
Meyer, Nicole: 0174-8899799  
Michalke, Uta: utmic@web.de  
Michelly, Frederic: 0177 77 91 564  
Mitic, Marina: 0160 92984918  
Müller-Harboe, Sandra: sandra.mueller-harboe@gmx.de  
Mundl, Christoph: chris@mundlhome.de
- N** Neuberburg, 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 65 13
- O** Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
- P** Paasche, Wolfgang: 01577-42 41 355  
Perlitz, Birgit: 04107 85 10 77  
Podbielski, Dirk: 712 29 30  
Poeckern, Cindy: 0176-70210391
- R** Rau, Petra: 0179 5262884  
Reese, Nicole: 0160-93045801  
Richert, Wolf: 04103 803 18 12  
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80  
Richter, Petra: 41 49 89 28  
Rudel, Dorothee: 380 68 40  
Ruske, Dennis: 0176-49145169
- S** Sagawe, Sven: 61 19 82 70  
Sandmann, Thomas: 43 90 223  
Saß, Melanie: 0171 7128 465  
Schocht, Anke: 70 27 254  
Schleining, Erwin: 015789104480  
Schmidberger, Joachim: 0179 7089442  
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de  
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44  
Schölermann, Sven: 75 47 631, kickboxinfo@aol.com  
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638  
Schröder, Helmut: 0151 17 89 47 06  
Schröder, Lea: fr.lea.schroeder@gmail.com  
Schröder, Wiebke: 65793582  
Schultz-Amerongen, Sigrid: 017695440925  
Schwampe, Rolf: 55 17 95 9  
Schwarz, Dieter: ndie\_schwarz@yahoo.de  
Schwemer, Fred: 48 30 83  
Silitz, Anna: 0151 26 96 01 27, annosiltsch@gmx.de  
Simatupang, Liberti: 27860229  
Singh, Abilasha: 0176 84152101  
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de  
Soeken, Dagmar: dax\_soeken@gmx.de  
Speer, Angelika: 33987018  
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00  
Steinbeck, Cornelia: 87 93 27 03  
Steinhart, Jörg: 63977477  
Strauß, Stefanie: zaubermaus\_23@web.de  
**T** Teicke, Jochen: jochen.teicke@hotmail.de  
Thedens, Henry: henry.thedens@web.de  
Thiele, Andreas: 220 97 05  
Thiele, Ralf: 0176 56467715  
Torke, Petra: 43 99 523  
**U** Ullrich, Sven: 01573 7471180
- V** V., Anja: elton1812@web.de  
Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92  
Voigt, Carsten: 67 10 37 30  
Vollert, Manfred: 526 45 53  
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158  
Voß, Werner: 390 01 54
- W** Wachtler, Kathrin: Kathrinwachtler@yahoo.de  
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419  
Weitmann, Agata: agataweitmann@web.de  
Wilkert, Sylke: 43 27 42 50  
Wesenberg, Dirk: 0163 4112015  
Wesselhöft, Ines: 0176-25102529  
Wohlft, Victoria: 0177 6178365  
Wolff, Stefan: 0178 336 25 00
- Y** Yazuv, Nurhan: 0170-7331511
- Z** 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 Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede			6-12 Jahre
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel	😊	1	12-18 Jahre

### Basketball für Kinder und Jugendliche

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

Di	18:00 - 19:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	😞	1	ab 11 Jahre
Di	19:00 - 20:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	😞	2	ab 13 Jahre

### 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	16:00 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Wolfgang Paasche	😊		7-10 Jahre
Do	15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Koffi Justin Mabudu, Nico Mabudu			5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Christof Dellemann			7-10 Jahre

### Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

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

## BUDOSPORT

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

### Karate für Kinder und Jugendliche

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

Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Eva Koller		ab 7 Jahre
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Justin Mabudu	😊	ab 9 Jahre
Mi	17:00 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	😊	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	Gabriela Kruber, Yvonne Behrens		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, für die wir die Eltern bitten, sich beim Auf- und Abbau zu beteiligen. 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	Jessenstraße 6	Altona	Candice Helberg		
Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Britta Siebels	😊	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Julia Backhaus	😊	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Patricia Jochheim, Maria Theresa Kurrat		
Di	16:00 - 16:45	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller		
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger		
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	😊	
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	😊	
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	😊	
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 Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Britta Siebels	😊	
Fr	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Patricia Jochheim	😊	
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	😊	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Hoang Khanh	😊	

### Fitness für Minis 4-6 Jahre

Fitness für Minis ist ein abwechslungsreiches Programm mit Singen, Spielen und Toben. Die Teilnahme der Eltern erfolgt in Absprache mit den ÜbungsleiterInnen. Auch kleine und große Geräte kommen zum Einsatz, für die wir die Eltern bitten, sich beim Auf- und Abbau zu beteiligen. 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 Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich, Felix Weißthaner		Ballspiele
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Koller		4-6 Jahre
Mo	16:30 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Agata Weitmann		
Mo	17:00 - 18:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Christine Bomhard	😊	

## Liebe/r sportspaßerIn,

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

**Ausweispflicht:** Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, 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](http://www.sportspass.de). Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur € 8,85 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

**Viel Spaß!**

### SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

### SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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









## 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

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

Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Patricia Jochheim, Maria Theresa Kurrat	
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	
Di	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz-Ame- rungen	
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-Ame- rungen	😊
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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Candice Helberg	
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	Anna Julia Schlem- minger	
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	Nicole Schwochert	
Mi	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Schlem- minger	😊
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka	
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlem- minger	😊
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert	
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	
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	😊
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlem- minger	😊
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Schützenset müssen mitgebracht werden. Der Helm gehört bei Kindern dazu. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Zum Schutz des Hallenbodens müssen Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit Klebeband abgeklebt werden. Klebeband bitte selbst mitbringen. Das Fahren ist nur in der Halle gestattet. Hier werden grundlegende Fahr- und Bremstechniken sowie richtiges Fallen auf spielerische Art und Weise geübt.

### Inline-Skaten für Familien

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

So	12:45 - 13:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jaana Röper, Markus Krochmann	1
So	13:45 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jaana Röper, Markus Krochmann	2

### Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Svetlana Wehner	😊	4-6 Jahre Spiel+Spaß
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Svetlana Wehner	😊	4-9 Jahre Spiel+Spaß
Fr	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel	😊	7-15 Jahre

## KINDERBETREUUNG 8 MONATE-12 JAHRE

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

Mo	09:45 - 12:15	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 Sariyeva- Kruise, 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
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Julia Schlem- minger	😊	Cardiofit (1+2), BBRP (2), Wor- kout (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), Specials

## 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
----	---------------	--------------	---	---------------	---	--



## SCHWER AKTIV

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

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

## TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Bollydance für Kinder und Jugendliche

Tanzen wie in Bollywood - hier lernen Kinder Tänzeinlagen 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	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Jeanette Kolbe		8-12 Jahre
Di	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	😊	ab 10 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Svenja Brodersen	😞	Streetdance 8-12 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nicole Hodolik		10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmann, Tina Berg		10-14 Jahre

### Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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

Mo	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		4-6 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	6-9 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Abstellmöglich- keiten 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 Nieder- meier		6-8 Jahre keine Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Nieder- meier		9-11 Jahre keine Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren

Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Natalia Weitmann	☺	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	☺	7-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich	☹	ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	☺	ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wiebke Heinrich, Katharina Jeanette Kolbe		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	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz	☺	7-10 Jahre
Di	18:00 - 19:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Laura Garrido Perea	☺	ab 11 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yi-Lan Li, Adwoa Sara Kröger	☺	ab 8 Jahre
Sa	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Maser, Wiebke Lindemann		ab 8 Jahre

### YOGA FÜR KINDER

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

Mi	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Simone Schmidt		ab 6 Jahre
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 Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	1	
Mo	17:00 - 18:30	Arnkiefstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Stefan Wolff	☹	1	
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2	
Mo	18:30 - 20:00	Arnkiefstr. 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 Wallstraße	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2	
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		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 Wallstraße	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1	
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stefan Hahnes		1	
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase		1	
Di	20:30 - 21:45	Woellmerstraße 1	freistehende Halle rechts neben der Schule	Harburg	Viktoria Mashkinova	☺	1+2	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2	
Mi	13:15 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Viktoria Mashkinova	☺	1+2	
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Nurhan Yavuz	☺	1	
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle		1	
Do	19:00 - 20:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		1	
Do	20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle	Horn	Helge Spies		1	

Do	20:15 - 21:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	Björn Ehlers	☹️	1+2
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dieter König		2
Do	20:30 - 21:45	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		2
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hacı Basak, Sven Meißner	☹️	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hacı Basak, Sven Meißner	☹️	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 Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹️	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel	☹️	2
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff	☹️	1
Sa	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Helge Spies, Jens Bischoff		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	Ohkamping 13	freist. Turnhalle	Hummelsbüttel	Frederic Michelly	☺️	1+2
Di	19:15 - 20:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	Edgar Dias	☺️	1+2
Di	20:00 - 21:30	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	☹️	2
Di	20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Gunnar Lux, Ekkehard Gomm	☹️	2
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	☹️	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Alexander David	☹️	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe	☹️	2
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	☺️	2
Do	19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Alexander David	☺️	1
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt	☹️	2
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☺️	2
Fr	17:00 - 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 Litzkowy	☺️	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
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	Isabel Cortez	☹️	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 Wallstraße	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, Isaak Mwadini	☹️	1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger, Isaak Mwadini	☹️	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	19:30 - 21:00	Sengelmanstr. 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 Eckstoff	😊	1+2

### Sportspiele mit + ohne Ball

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

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im 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
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 dem Hof	Osdorf	Wladimir Kowalenko	😊	1+2
Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Karsten Gutowski	☹️	2

Mo	20:00 - 21:30	Arnkilstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg	☹	1
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohefelde	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
Di	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	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	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Oliver Heyfelder		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
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 Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Wille		1+2
Do	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Timo Billker	☹	1+2
Do	18:30 - 20:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Uwe-Karsten Knösel	☹	1+2
Do	18:30 - 20:00	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Dariusz Nieznanski		2
Do	20:00 - 21:30	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 Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Blotevogel	☺	1+2
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 Nieznanski	☺	1+2
Fr	18:00 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Thomas Kluth		2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Dirk Wesenberg	☺	1+2
Fr	19:00 - 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
Fr	20:15 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Daniel Eden	☺	1+2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Timo Billker	☺	2
So	16:15 - 17:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Oliver Gladis	☹	1
So	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Lea Schröder	☺	1+2
So	17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bartosz Sliwinski, Oliver Gladis	☹	2

## BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

### Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Beßmann		Fit mit Babybauch
Di	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt		Fit mit Babybauch, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Wiebke Pörschke	☺	Fit mit Babybauch

Do	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Kundalini-Yoga
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		Rückbildungsgymn. & Yoga
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	😊	Rückbildungsgymn. & Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		Rückbildungsgymn. & Yoga
Do	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Miriam Wessels		Yoga
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		Rückbildungsgymnastik
Sa	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Regina Hostert, Susanne Schostag		

### 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 Wallstraße	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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Celine Goldschalt		
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stierz		
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Stierz		
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 Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka	😊	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		

## FITNESSANGEBOTE

### Aerobic

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

Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies		1
Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner		2 Dance
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Weiland		2 Dance
Di	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jasmina Emez		1 Dance
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina		1
Mi	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter		1
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ana Gabriela Guevara Cazares		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 Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	😊	1
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Tamara Bauer		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 Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Cherry Rose Pilapil		1+2
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff, Friederike Stolzenbach		1
So	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann, Larissa Bendel		2
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss	😊	2 Dance

### Basicangebote

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

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	21.06.; 16.08.		Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	07.06.; 30.08.		Fit Fight
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	13.09.		Pilates
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	02.08.		Step-Aerobic
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	05.07.		Yoga
Sa	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	19.07.; 27.09.		Zum-Dance
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	14.06.; 19.07.; 23.08.		Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	28.06.; 02.08.; 13.09.		Fit Fight
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	12.07.; 26.07.; 06.09.		Pilates
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	05.07.; 30.08.		Step-Aerobic
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	07.06.; 09.08.; 27.09.		Yoga
Sa	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	21.06.; 16.08.		Zum-Dance
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	07.06.; 02.08.; 20.09.		Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	26.07.		Fit Fight
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	21.06.; 23.08.; 27.09.		Kraffit
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	19.07.; 30.08.		Pilates
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	14.06.; 09.08.		Step-Aerobic
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	05.07.; 16.08.; 13.09.		Yoga
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	28.06.; 12.07.; 06.09.		Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	22.06.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	03.08.		Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	06.07.; 21.09.		Nordic Walking/ Walking
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	31.08.		Pilates
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	29.06.; 14.09.		Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	20.07.		Yoga
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	17.08.		Zum-Dance
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	03.08.; 14.09.		Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	15.06.; 24.08.		Fit Fight
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	17.08.; 28.09.		Pilates
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	22.06.		Step-Aerobic
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	13.07.; 07.09.		Yoga
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	06.07.; 27.07.		Zum-Dance
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	20.07.; 21.09.		Aerobic
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	29.06.; 31.08.		Fit Fight
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	10.08.; 24.08.		Pilates
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	13.07.; 14.09.		Step-Aerobic



So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	03.08.	Yoga
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	22.06.	Zum-Dance
So	14:30 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	29.06.	Aerobic
So	14:30 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	13.07.; 21.09.	Fit Fight
So	14:30 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	24.08.	Pilates
So	14:30 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	27.07.; 07.09.	Step-Aerobic
So	14:30 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	15.06.	Yoga
So	14:30 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	10.08.	Zum-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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.	1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	2
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wesley George	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matschik	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	☹️ 1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Krämer	2
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	☹️ 1+2
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Beata Goleniowska	☹️ 1+2
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	☹️ 2
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	☹️ 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	☹️ 2
Mo	20:00 - 21:00	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Ines Wesselhöft, Simone Harms	1
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	☹️ 2
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner	1+2
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Inken Petersen	1+2
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ronny del Rosso	1+2
Di	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Johannes Thumser	1+2
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadja Abdallah	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 Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Chaouki El Moustaine	1
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	1+2
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Frank Herbarth	1
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	☹️ 2
Di	15:30 - 16:20	Paul-Neumann-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	Katja Pullem	☹ 1+2
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹ 2
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	☹ 2
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Müthel	1+2
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak	☹ 1+2
Di	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Hrestou	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	1+2
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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 Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Stärker	1
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spöthel	1+2
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	2
Mi	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani	☺ 1+2
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	1
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sieffi Grader	☹ 2
Mi	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	1+2
Mi	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Anke Schacht	1+2
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 Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	☹ 2
Mi	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Akhrechi	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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	1+2
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Justyna Kordowska	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 Wallstraße	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 Perltz	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	Nicola Brandes, Birte Meier	1+2
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sandra Radmer	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	☹ 1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	1+2
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Elisa Ehrke	☹ 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 Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm	☹ 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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Anna Meister	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	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 Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Fr	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	1
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	☹ 1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ashkan Gohar	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap	1
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	☹ 1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹ 1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Stefanie Strauß, Jochen Teicke	1+2
Sa	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, Eva Krupickova	1+2
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 Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Cherry Rose Pilapil	2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekorn, Sonja Kahl	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, Ana Gabriela Guevara Cazares	☹ 1+2
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christof Dellemann, Tamara Bauer	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	Beate Bethmann-Ehlers, Mareike Wenzlaff	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	Ina Gravenkamp, Leila Maghmoumi	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Ingrid Ana Codausi	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	Andrea Rachold, Gudrun Kühl	1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt	2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	☹ 1
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck, Fakhria Najem	☹ 1+2
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anke Strüver, Sabine Schönwetter	☹ 2
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler	1+2
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christiane Bührsch, Türkan Kayis	1+2
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland, Martina Kulick	☹ 1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sandra Fietz, Nicole Freitag	1
So	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oexmann, Mahdieh Ghaemi	1+2
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Frank Kulick	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 Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch	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, Izabela Leszczynska	1+2
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenberg	1
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Stefan Thießen	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens, Fakhria Najem	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	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth	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 Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	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	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik	☹ 1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Fietz	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal	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 Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	1+2
Di	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Shafagh Dastjani Farahani	1+2

Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Julia Renée Förster	1+2
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ana Gabriela Guevara Cazares	☹️ 1+2
Di	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso	1+2
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹️ 2
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ebony Rose Johnson	☺️ 1+2
Mi	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	1+2
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani	☺️ 1+2
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹️ 1+2
Do	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angela Dinse	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	Jessenstraße 6	Altona	Hülya Sahin	1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	☹️ 1+2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska	☹️ 1+2
Do	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahnenbruck	1+2
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	☺️ 1+2
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Meister	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhreichi	1+2
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns	1+2
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Möller	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, Melanie Palm	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 Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	☹️ 1+2
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibranczik, Eva Krupickova	1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen, Isabel Gohle	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Sabrina Khalifa	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Ariane Wegner	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Judith Voß	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Lena Rosenberg	1+2
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat	1+2
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte	1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Harms, Sonja Lemke	1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Bentje Jürgens, N.N.	1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch	1+2
So	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ines Wunderlich, Thilo Heis	☺️ 1+2
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Polina Tillmanns	1+2



## Cardiofit

Cardiofit ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Aerobic enthält. Es werden vor allem die Atmung und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Im Gegensatz zur Aerobic wird hier keine anspruchsvolle Choreografie durchgeführt.

Mo 10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo 11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.	1+2
Mo 11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo 13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo 15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	☹️ 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 Wallstraße	Berliner Tor	Fakhria Najem	2
Mo 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	1+2
Mo 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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
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	Chaouki El Moustaine	1+2
Di 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Lempius	1+2
Di 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Gohle	1+2
Di 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katja Pullem	☹️ 1+2
Di 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Monika Janiszewski	☹️ 1+2
Di 19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Hrestou	1+2
Di 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di 20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Dworak	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 Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	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 Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	1+2
Mi 16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Mi 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spöttel	1+2
Mi 17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	1+2
Mi 20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Norman G.	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	Jasmin Zuhl	☹️ 1+2
Do 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechti	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 Wallstraße	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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem		1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm		2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher 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 Schuld Akhrechi		1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Shafagh Dastjani Farahani		1+2
Fr	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Stefan Thießen		1+2
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Jasmin Zuhl	☹	1+2
Fr	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	☹	1+2 NEU
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter		2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mareike Wenzlaff		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi		2
Fr	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Eva Schultz		1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac, N.N.		1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	☹	1
Sa	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, Jochen Teicke		1+2
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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind		2
Sa	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marion Schmal, Karin Kundt		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katrin Grenz, Dorothea Dummer		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Ina Gravenkamp, Leila Maghmoumi		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Friederike Eggers	☹	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Ingrid Ana Codausi		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	Eva Schultz, Werner Justen		1
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan		1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anke Strüver, Sabine Schönwetter		1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt		2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, Monika Janiszewski		1+2
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck, Fakhria Najem		1+2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac		2
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oexmann, Mahdiah Ghaeini		1+2

So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng, Wittfi 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	Bentje Jürgens, N.N.	1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine, Hatem Hamzi	1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sascia Seelig, N.N.	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 Wallstraße	Berliner Tor	Ines Wunderlich, Thilo Heis	😊 1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth	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 Wallstraße	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	Beata Goleniowska	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Janne Würfel	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender	😊 1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Adam Wnorowski	😊 1
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	😊 1+2
Do	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	😊 1
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
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Mad- sen, Isabel Gohle	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Thilo Heis	1+2
Sa	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Lena Rosenberg	1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Justyna Krause, Philipp Manderscheid	1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Izabela Leszczynska	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 Wallstraße	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊
Do	18:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	😊

**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	
Do	17:00 - 18:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Anke Schacht	😊
Fr	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Silke Gentz	

**Fit ab 40**

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

Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	2
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	1
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	1+2
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie	😊	2
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fanziska 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 Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan		2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Janne Würfel	😊	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch	😊	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
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 Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles		1+2
Do	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Hülya Sahin		1+2
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 Weiland	😊	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 Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ashkan Gohar		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	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹ 2
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Jenny Spöttel	1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Thilo Heis	1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Martina Kulick	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 Wallstraße	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 Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Sigrun Stoehr	☺
Do	18:45 - 19:45	Appellhoff 2	Pausenhalle a.d. Hof	Steilshoop	Uta Michalke	☺
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	

### 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 Berndorf	☺ 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	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Jochen Teicke	☺ 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	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	N.N.	1+2 bis 10.07.
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	Kathrin Wachtler, Daniel Eden	☺ 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	17:00 - 18:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	☺ Neu
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	Lisa Klöve Korn, Sonja Kahl		2	
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher		2	

### Fitness für Mollige

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

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen			
Mo	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.			
Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter			
Di	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Monika Janiszewski			
Mi	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen			
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch			
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 Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen	😊		
So	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Hell-McDyer, Jessica Proske, Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth			
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt				

### Functional Training

Functional Training ist ein effektives und multifunktionales Ganzkörpertraining, bei dem zum Teil nach dem Intervallprinzip oder auch in Zirkeln trainiert wird. Es werden verschiedene Intensitätsstufen angeboten, so dass jeder Teilnehmer in seinem eigenen Trainingsmodus trainieren kann. Im Fokus stehen funktionelle Übungen zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, Sprungkraft und Ganzkörperstabilisation sowie Koordination. Trainiert wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln. 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	Isabel Gohle			
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir	☹️		
Di	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso			
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	Jennifer Biskupek	😊		
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	☹️		
Mi	18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	☹️		
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Wachtler	😊		
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Sandra Radmer			
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer			
Do	19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	☹️		
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mareike Wenzlaff			
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	Werner Justen, Melanie Palm			
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	😊		
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Saß, Mustapha Benaddi			

So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Schlie, Andreas Martin	
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	-------------------------------	--

### Kraffit

Motivierendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel für alle wichtigen Muskeln des Körpers. Trainiert wird zur Musik in der Gruppe. Jeder kann sein individuelles Trainingsgewicht wählen. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Kraffit Basicangebot (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 Wallstraße	Berliner Tor	Arzu Sagun	☹
Di	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Wieser	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	☹
Do	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Fr	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Möller	☹
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹
Sa	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☹
Sa	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Oliver Gladis	😊
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Justyna Krauze, Philipp Manderscheid	☹
So	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sascia Seelig, N.N.	

### Parkour

Parkour vereint verschiedene Formen der Bewegung. Ziel ist es, sämtliche Hindernisse auf effiziente Art zu überwinden, um so schnell wie möglich von einem zum anderen Standpunkt zu gelangen. Dabei steht der spielerische Umgang mit der Umgebung im Vordergrund.

Fr	18:15 - 20:30	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Daniel Eden	😊 1+2
----	---------------	---------------	-------------------	-------------	-------------	-------

### 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 Wallstraße	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-Neumann-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 Wallstraße	Berliner Tor	Laura Van de Castel	😊
Mo	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Markl	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Mo	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	☹
Mo	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	
Mo	17:30 - 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	Ines Wesselhöft, Simone Harms	
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	😊
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	
Di	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	
Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Inken Petersen	😊 +Beckenboden

Di	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Carsten Fischer	
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 Wallstraße	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	Karin Kundt	
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	
Di	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen	😞
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Julia Feige	😞
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	
Mi	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	😊
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Pira	
Mi	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	😊
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	😊
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Bruss	
Mi	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annelie Dürr	
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Stöhr	
Mi	20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Hans-Joachim Neuberger	
Mi	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Orhan	
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sylvia Ölscher	😞
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Rietzke	
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	
Do	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	
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 Wallstraße	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	Nicola Brandes, 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	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	
Fr	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anika Will	😞
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	
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	Jennifer Schendel	
Fr	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nina Hauschild	
Fr	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Tanja Albat	
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	Jessenstraße 6	Altona	Ina Rita Precht, Angelika Speer	
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	Frauke Richter, Ulrike Schulze	😊
Sa	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Mari Olschewski	
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 Wallstraße	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	Petra Hell-McDyer, Jessica Proske	
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christiane Bührsch, Türkan Kayis	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofeia Renteros, Ayse Henschel	
So	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
Do	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	😊
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	
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	Nina Hauschild, Lisa Klöveborn	
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!

So	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	😊
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	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Markl	
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	Jessenstraße 6	Altona	Celine Goldschalt	
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	
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	Martina Stöhr	
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	☹
Do	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	☺
Do	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	
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	Jessenstraße 6	Altona	Martina Bruss	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, Yvonne Behrens	
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze	☺
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Ludmyla Vasylieva	
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sandra Fietz, Nicole Freitag	

### 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	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	1+2
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	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Iлона Dittmer	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	1+2
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Starker	1
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann	1+2
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ronny del Rosso	☺ 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 Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ana Gabriela Guevara Cazares	☺ 1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nicole Rogler	1
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witt 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	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	1
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	1+2
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenberg	2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland	2
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Elisa Ehrke	1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	1+2
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi	1+2
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen	1
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap	1
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	2



Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares	☹️	2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ana Gabriela Guevara Cazares		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Spöttel		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	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse	☺️	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Oliver Gladis	☺️	1
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Gudrun Kühl		1+2
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland, Martina Kulick		2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng, Witti Phan		1+2
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte		1
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Svenja Otte		1+2
So	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Salim Khamoush, Michaela Ott		1+2

### Step-Workout

Step-Workout beinhaltet ein 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	Ellen Jansen	☹️	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Fietz		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	Jessenstraße 6	Altona	Ebony Rose Johnson		1+2
Mi	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter		1+2
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	☹️	2
Do	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann		1+2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Tamara Bauer		1+2
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi		2
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marion Schmal, Karin Kundt		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 Wallstraße	Berliner Tor	Benfje 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, Beinen, 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	Jessenstraße 6	Altona	N.N.		1+2
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau		1+2
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Marion Schmal		1+2
Mo 16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Krämer		1+2
Mo 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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-Sari	☹	1+2
Mo 18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt		1+2
Mo 19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner		1+2
Mo 20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹	1+2
Mo 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Shafagh Dastjani Farahani		1+2
Di 15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Nicole Rogler	☹	2
Di 17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witii Phan		1+2
Di 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland	☹	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 Wallstraße	Berliner Tor	Lisa Klöveborn	☹	2
Di 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jasmina Emez		1+2
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 Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina		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	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu		1+2
Mi 15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ana Gabriela Guevara Cazares		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 Wallstraße	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
Mo 21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Norman G.		1+2
Do 10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme		1+2
Do 12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	☹	1+2
Do 13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender		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
Do 14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska		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 Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Krenzien	☹	1+2
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		1+2
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahnenbruck		1+2
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt		1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garling 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 Wallstraße	Berliner Tor	Shafagh Dastjani Farahani		1+2
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☺	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Stefan Thießen		1+2
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu		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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Eva Schultz		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares		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 Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu, Katharina Wilhelm		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac		2
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan		1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Maren Petermann		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Jenny Spöttel		1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ulf Siepelt, Ariane Wegner		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Marina Kulick		2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Jenny Spöttel		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick		1+2
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff, Friederike Stolzenbach		1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, Monika Janiszewski	☹	1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac		2
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Irene Wendeler, Sophie Jungjohann		1+2
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier		1
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt		1+2
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss		1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez, Catherine Alphonso		1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	☹	1

So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher	☹️	1+2
So	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Salim Khamoush, Michaela Olt		1+2

## INLINE-HOCKEY

Inline-Skates und komplettes Schützenset müssen mitgebracht werden. Es findet kein Verleih statt. Die TrainerInnen beraten gerne bei der Anschaffung von neuen Skates und Material. Wir empfehlen das Tragen eines Helmes. Für das Inline-Hockey Angebot stehen Schläger nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung. Voraussetzung sind die Grundtechniken des Inline-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 Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann		2
Fr	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Miriam Kwasny		1+2 +Spiel
So	11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann, Marika-Nadine Balfanz		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 Wallstraße	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz, Miriam Kwasny		1+2 freies Fahren+Hockey
Mo	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jan Gresens		1 +Technik
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jan Gresens		2 +Technik
Mi	10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz		1+2 freies Fahren+Hockey
Fr	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Miriam Kwasny		1+2 +Technik
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann		1+2 +Technik
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann		1+2 +Spiel

## OUTDOOR-SPORT

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

### Fit-Walking

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

Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt		
Do	18:45 - 20:15	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt		Ausdauer und Fettverbrennung

### Laufen

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

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

### Laufstilschulung

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

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

### Nordic Walking/Walking

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

Mo	17:00 - 18:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	
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	Katrin Knut, Anne-Katrin Scheel	

### Outdoor-Fitness

Outdoor-Fitness ist ein Mix aus Ausdauer, Schnellkraft, 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 oder Steine.

Mi	18:15 - 19:45	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Goretzka	😊	
Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova	😊	April - Oktober



## 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, Beate Bütner	

## REHA-SPORT

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

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

## 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	18:30 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	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	Hinrichsenstr. 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

## Kickboxen

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

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch		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		2 für Frauen
Fr	17:30 - 19:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Tomek Cwiklinski	😊	1+2
Fr	19:00 - 20:30	Poppenbütler 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 +Selbstverteidi- gung bitte keine schwarzen Sport- schuhe tragen
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann		1+2

**Modern Arnis**

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

Mo	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Sven Ullrich	😊 1+2
----	---------------	---------------	------------------	--------	--------------	-------

**Selbstverteidigung für Frauen**

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

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

**Taekwondo**

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

Mo	20:00 - 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 Wallstraße	Berliner Tor	Seyed Hassan Nourani	1
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	1
Sa	18:00 - 18:50	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	😊 2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Dorothea Sikora	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](http://www.sportspass.de) veröffentlicht. Es ist keine Probestunde möglich, da sich das Angebot nur an sportspass-Mitglieder wendet und für diese kostenfrei zur Verfügung steht.

Sa	12:00 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	14.06.; 28.06.; 12.07.; 26.07.; 09.08.; 23.08.; 06.09.; 20.09.
Sa	14:00 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	07.06.; 21.06.; 05.07.; 19.07.; 02.08.; 16.08.; 30.08.; 13.09.; 27.09.
So	10:30 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	15.06.; 13.07.; 27.07.; 10.08.; 24.08.; 07.09.; 28.09.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	29.06.; 20.07.; 10.08.; 31.08.; 21.09.
So	11:30 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	22.06.; 06.07.; 20.07.; 03.08.; 17.08.; 31.08.; 14.09.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	15.06.; 06.07.; 27.07.; 17.08.; 07.09.; 28.09.
So	14.30 - 15.50	Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	22.06.; 06.07.; 20.07.; 03.08.; 17.08.; 31.08.; 14.09.; 28.09.

**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 Wallstraße	Berliner Tor	Andrea Hupe		1+2
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Prietsch		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		1
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sarah Mohr, Anika Will	😊	1+2
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Anika Will	😊	1
So	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari		1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, 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 Wallstraße	Berliner Tor	Cimen Brandt		1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cimen Brandt		2
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Kerstin Rein		1+2 +Yoga Cooldown
Do	16:00 - 16:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt		1
Do	17:00 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Brandt		2
Fr	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Silvia Glanz	😊	1+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 Wallstraße	Berliner Tor	Adwoa Sara Kröger		1
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Striptease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken. Eine Mischung, die extrem viel Spaß macht - mit dem besonderen Kick für das Selbstbewusstsein! Wichtig: Es werden nur die effektiven Bewegungsformen des Striptease und nicht der Akt selbst nachgeahmt! Dance ´n Strip bewirkt eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert die Gelenkigkeit.

Mo	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt		
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt		
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Birke Göddertz	😊	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Hodolik		
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi		
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätsch	😊	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Brigitte Leyer		
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegenherdt		
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	😊	sexy moves
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Agata Weitmann		
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Agata Weitmann, Tina Berg	😊	

## 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	Claudia Krause, Torsten 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	Wilhelm Schütt, Petra Rohr	1	

## Hip Hop

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

Mi	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Wiebke Heinrich	1+2	
Do	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nicole Hodolik	1+2	
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	1	
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christof Dellemann	2	
Fr	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	2	
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christof Dellemann, Tamara Bauer	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	
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alexandra Pietsch	1+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	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Pietsch	1+2	
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg	1	
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katrin Peter-Bösenberg	2	
So	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Christina Pätsch, Anncathrin Nowicki	1+2	

**Line Dance**

Line Dance ist eine choreografierte Form des Gesellschaftstanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten, die gemeinsam von einer Gruppe Tänzern ausgeführt wird, die in einer oder mehreren Linien nebeneinander stehen. Für das Angebot benötigt man keine Vorkenntnisse und es ist für jedes Alter geeignet! Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien.

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	Thomas Kriegenherdt	
So	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anncathrin Nowicki, Christina Pätsch	

**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 - 18:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
Fr	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Deborah Kiener	
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Ludmila Vera Pino	😊

**Oriental-Dance**

Oriental-Dance, ein Mix aus Bauchtanz und rhythmischen Bewegungen, wird zu orientalischen Musikstücken getanzt. Die Übungen verbessern die Körperhaltung und festigen Bauch- und Beckenmuskulatur.

Mo	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Silvia Glanz	
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	Carlos Roberto Vazquez Ropas	1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	1+2
Di	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Yina Vanessa Perez Quinones	1+2
Mi	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	1
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	2
Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik	😊 1+2
So	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Noa Eloatik, Cristina Martinez	1+2



### Salsa-Merengue-Bachata

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

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern		3
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	☹	2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau		1
Di	20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Petra Rau, Rainer Drews	☺	1
Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1+2
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf		1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik		1+2
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	Diana Maaroufi, Denis Cesar Ampuero Villafuerte		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 Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska	☹	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	Jessenstraße 6	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski		1
So	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska	☹	2
So	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski		2
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Giovanni Navarrete, Fiorella Hermoza-Paz		1
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke 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	Jessenstraße 6	Altona	Yina Vanessa Perez Quinones		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior		1+2

## Standard-Latein

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

Mo 17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	1
Mo 18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen	1 für Singles
Mo 18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	2
Mo 18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	☹️ 1
Mo 19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☹️ 1
Mo 19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	2 für Singles
Mo 19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Eplée	2
Mo 20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☺️ 2
Mo 20:00 - 21:00	Gaufstr. 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	Gaufstr. 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 Wallstraße	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 Wallstraße	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	Aula	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1
Mi 18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleining	☹️ 1 für Singles
Mi 19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleining	2
Mi 19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Aula	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	2
Mi 20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	3
Mi 20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleining	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	Carsten Voigt, Sabine Willerding	1 +Singles
Do 20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt	1
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	Carsten Voigt, Sabine Willerding	2 +Singles
Do 21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt	2

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 Levwow	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 Levwow	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf		Altona	Andreas Eplée, Sandra Müller-Harboe	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-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 Wallstraße		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 Ter-Angebot beginnt jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien neu. Die Solo-Variante "Authentic Jazz/Charleston" übt swing-typische Bewegungen, kleine Chores und "Line Dances".

Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude		Altona-Nord	Dirk Podbielski		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	Jessenstraße 6		Altona	Rainer Klement, Maïke Christen		1	
Mo	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6		Altona	Rainer Klement, Maïke Christen		2	
Mi	20:00 - 21:30	Kapellenweg 63	Sporthalle		Harburg	Dorothee Rudel, Peter Lorenz		1	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße		Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	☹	1	
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße		Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	☹	2	
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße		Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter		3	
Sa	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35		City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau		1	

Sa	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2
So	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2
So	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	1
So	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	Maïke Christen, Rainer Klement	☹ 1 +Singles

### ZUMBA® fitness

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

Mo	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer	
Mo	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Petra Kralikova	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carlos Roberto Vazquez Ropas	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Hadolik	☹
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Schweder, Carlos Roberto Vazquez Ropas	☹
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	Jessenstraße 6	Altona	Johannes Thumser	
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	Jessenstraße 6	Altona	Diana Patricia Escobar Partocarrero	
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	Jessenstraße 6	Altona	Verena Eberhard	
Mi	18:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	☺
Mi	18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Carlos Roberto Vazquez Ropas	
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 Wallstraße	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 Lounguoui	☹
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Maser	
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Patricia Escobar Partocarrero	
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 Dluga	
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 Lounguoui	☹
Fr	10:15 - 11:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	☹

Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹
Fr	19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Marion Berno	
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	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Deborah Kiener	
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
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	Ingrid Urlacher, Jennifer Dann	
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	Jessenstraße 6	Altona	Wiebke Lindemann, Alexandra Maser	
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 Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☺
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Deborah Kiener	
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ingrid Urlacher	
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Pawlik, Anna-Maria Hinrichs	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser	☹
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Diana Maaroufi	

### Zum-Dance

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

Mo	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	
Mo	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	
Mi	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ebony Rose Johnson	☺
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mohamed Diane	Latin-Oriental-Fever
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Noa Eloatik	Latin-Oriental-Fever
Fr	19:00 - 20:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Julia Bondzio	
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Noa Eloatik, Bonny Maria Ferrer	

## 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	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	
Do	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Elizabeth Ladron	
Sa	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Maren Petermann	😊
Sa	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Regina Hostert, Susanne Schostag	

### 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	Jessenstraße 6	Altona	Ebony Rose Johnson	

### 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-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Schütt	
Mi	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	😊
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Monika Uhl-Modenbach	
Do	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Susanne Ludwigsen	

### Hatha-Yoga

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

Mo	12:30 - 13:30	Paul-Neveermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjour	1
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	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 Wallstraße	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
Df	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hubert Stollenwerk	1+2	
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	1	
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	1+2	
Do	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	1+2	
Do	18:00 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Sigrid Lemmich	😊	1+2 +Entspannung
Do	19:00 - 20:15	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt	😊	1
Do	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	1+2	für den Rücken
Do	20:15 - 21:45	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Gunda Nothern	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 Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	1	
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	2	
Fr	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	1	
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Angelika Speer	😊	1+2 Balance
Fr	18:00 - 19:30	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Holger Pieper	😊	1+2
Fr	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Fink	1+2	+Meditation
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	Andrej Dirk	1+2	
Sa	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Ina Rita Precht, Angelika Speer	1+2	
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 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch, Andrej Dirk	1+2	
Sa	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Rita Precht, Nicole Freitag	1+2	
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Beßmann	1+2	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning	1+2	
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Ursula Au	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 Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Gründel, Heidrun Pfau	☹️	1
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Shelita Aggarwal	1+2	
Mo	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich	1+2	
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	☹️	1+2
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sigrid Johannsson	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	Jessenstraße 6	Altona	Simone Schmidt	1+2
Do	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1+2
Do	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich	1+2
Do	20:15 - 21:45	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt	😊 1+2
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	😊 1+2
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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 Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	😞 1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Holger Pieper	
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Iris Klatt	
Di	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Freitag	
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 Harten	
So	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	😊

### NIA

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

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Antonella Pasini	
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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, Melanie Dzur	

## Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frauke Richter		
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	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour		
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	Lars Kellermann	😊	Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee		
Mo	18:30 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Simone Schneller	😊	
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Nicole Meyer	😊	
Mo	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog		
Mo	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer		Flow
Di	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Ludmyla Vasylieva		
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 Wallstraße	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 Wallstraße	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	Nicole Meyer		
Mi	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno		
Mi	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg		
Mi	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender		
Mi	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Harald Zörner	😊	
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marina 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	Jessenstraße 6	Altona	Verena Eberhard		
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	Jessenstraße 6	Altona	Elizabeth Ladron		
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 Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Lender		
Do	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angelika Speer		
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	Maïke Martens	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska	
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	Anika Will	
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup	
Fr	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Martina Bruss	
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	Julia Bondzio	
Fr	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Fink	
Fr	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	😊
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Olaf Gründel	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda van Lessen	😊
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Mari Olschewski	
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Hauschild, Lisa Klövekorn	😊
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia Renteros, 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	Jessenstraße 6	Altona	Katharina Kickinger, Mari Olschewski	
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens, Juliane Galke	
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee	

## 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 Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Do	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	😊

## Power-Yoga

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 Wallstraße	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	Mathias 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	Mathias Galke	
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Reese	😊
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esther Neumann	😊



Do	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Rietzke	
Do	16:30 - 17:20	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angelika Speer	
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 Wallstraße	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa, Jessy Figueroa	☹
Fr	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland	
Fr	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Tanja Albat	
Sa	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Olaf Gründel	
Sa	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sandy Kassner, Okka Hippen	
Sa	16:30 - 17:20	Paul-Neверmann-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	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning	

### 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	Jessenstraße 6	Altona	Carsten Fischer	
Di	19:00 - 19:50	Paul-Neверmann-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 Wallstraße	Berliner Tor	Gundel Schmidt	
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	☹
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	☺
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Do	10:00 - 11:20	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	

### Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethode wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Neверmann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N.	
Mo	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee	
Di	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Liudmyla Vasylieva	
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Ritlich	
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Neверmann-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	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	
Do	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	☺ + Meditation
Do	13:00 - 13:50	Holsteiner Kamp 87	Holsteiner Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	☺
Fr	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Andrej Dirk	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sarah Mohr, Anika Will	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda van Lessen	

Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Melanie Dzur	☹
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Andrej Dirk, Cornelia Rasch	
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 Wallstraße	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Dorothea Sikora	
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	☺
So	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katharina Kickingier, Mari Olschewski	
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heng-Li Chang, Birte Sönnichsen-Roschke	☹

### 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 Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	1
Mo	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	1+2
Di	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	☺ 1
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	☺ 2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Hansen	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	☺ 1+2
Do	20:30 - 21:45	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	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 Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	☺ 1+2

### Wellness Workout

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

Mo	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
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	Karin Kundt	☹
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	
Di	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	☹
Do	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Miriam Wessels	

Fr 12:00 - 12:50 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße 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.

Fr 13:30 - 14:20 Paul-Neumann-Pl. 13 im Bhf Altona, Ausg BusBhf Altona Eva Biskup

Photo: photorange / pixelhans

**VTF**  
Hamburg

# VTF-Aktivprogramm

▼ ▼ KÖRPER UND SEELE 2014

## Urlaubsfeeling pur!

Mit Fitness, Spaß und mehr ...

Bei den über 100 VTF-Aktivprogrammen stimmt einfach alles – von den attraktiven Urlaubsdestinationen, über die Top-Hotels bis zu den trendigen Workshops unserer professionellen Trainer und Trainerinnen.

Also, nichts wie raus aus dem Alltag und rein ins Vergnügen! Sie haben die Wahl von Sylt bis zu den Alpen – zum Beispiel:

**Vier Tage Inselfitness im Dorfhof Sylt**  
vom 6.–9. November 2014

**Wanderwoche in Damüls – Vorarlberg in Österreich**  
vom 6.–13. September 2014

Neugierig geworden? Alle Programme unter:  
[www.vtf-aktivprogramm.de](http://www.vtf-aktivprogramm.de)

**Für sportspaß-Mitglieder 10% auf alle VTF-Aktivprogramme und VTF-Sportreisen!**

## TOUREN JUNI 2014 BIS SEPTEMBER 2014

## FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH &amp; SPORTLICH

Die Fahrradtouren haben Ausflugscharakter und sind für alle sportpaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine Tagestour fahren möchten. Bitte achten Sie bei der Auswahl einer Tour auf die Streckenangabe und Zielgruppe. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen; ggf. auch Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse behalten sich die TrainerInnen vor. Bitte berücksichtigen Sie mögliche Anfahrtskosten mit dem HVV. Sie können sich direkt bei den TrainerInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Telefonische Anmeldung bei den TrainerInnen ist von Vorteil. Voraussetzungen zur Teilnahme: Ein voll funktionstüchtiges 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 sportpaß-Mitglieder möglich. Bitte sportpaß-Ausweis bei dem /der TourenleiterIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

## GEMÜTLICHE RADTOUREN

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

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

## Ausflug in den Norden von Hamburg

ca. 38 km

Wir treffen uns am sportpaß Center City Nord. Wir fahren durch ein Waldgebiet Richtung Flughafen und folgen der Tarpenbek bis nach Norderstedt. Über das Wittmoor fahren wir nach Duvenstedt in den Tangsteder Forst und auf Nebenwegen geht es zur U Langenhorn-Nord. Von nun an kommen wir auf asphaltierten Wegen gut voran bis nach Wilstedt. Zurück fahren wir eine andere Strecke bis zur U Langenhorn-Nord. Wer möchte, isst hier noch ein leckeres Eis.

Mi., 18.06.14

17:30 Uhr

Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75)

sportpaß Center City Nord

## Sommerausflug nach Lüneburg

ca. 55 km

Von Harburg folgen wir dem Seeveradweg bis Horsten. Ab Ashausen geht's durch Felder und Wiesen in Richtung Winsen und weiter zum Ilmenauradweg. Eine Pause ist u.a. im Hofcafé Marschendeel in Hunden vorgesehen. Wir kehren zum Ilmenaukanal zurück, fahren bis zur Wilhelmsbrücke und von dort gen Süden Richtung Bardowick. Nach einer Pause am Dom folgen wir dem Treidelpfad entlang der Ilmenau nach Lüneburg. Zurück fährt der Metronom zum HH-Hbf. Die Wegstrecke ist teilweise unbefestigt, jedoch ohne Höhenunterschiede. Wir fahren in gemäßigtem Tempo und genießen die Landschaft und den Ausblick.

So., 22.06.14

11:00 Uhr

Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)

S Harburg, Neuländer Platz

Kosten: HVV Gesamtbereich + 3,50 Fahrradkarte

## Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

Von Norderstedt geht es über Hasloh durch eine wunderschöne Landschaft bis zur Wulfmühle. Wir fahren am dortigen Golfplatz vorbei nach Borstel-Hohenraden. Hier erfrischen wir uns in einem gemütlichen Landgasthof für den Rückweg. Die Tour endet an der U Ochsenzoll. Es nehmen an dieser Tour auch Inliner-Fahrer teil.

Sa., 05.07.14

14:00 Uhr

Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75)

U Ochsenzoll

## Radtour um den Flughafen

ca. 35 km

Wir fahren auf kleinen Nebenstraßen Richtung Flughafen. Dann geht es durch Grünzonen und auf Nebenwegen um das Flughafengelände. Auf dem Rückweg fahren wir an den Alsterlauf und folgen diesem ein Stück weit Richtung Quelle. Die Tour endet bei einem gemütlichen Eiscafé in Höhe Langenhorn-Nord.

Mi., 13.08.14

18:00 Uhr

Sabine Reißberg (0157-82 38 94 57)

sportpaß Center City Nord

## Harsefelder Herbstzauber: Besuch des Kunsthandwerker Markt im Klostergarten

ca. 45 km

Von Neu Wulmstorf starten wir mit dem Ziel Harsefeld. Der Weg führt uns über die Moore bei Buxtehude, durch den Wald Neuklosterholz sowie über Nottensdorf und Bliedersdorf. In Harsefeld findet ein Herbstmarkt im Klostergarten statt, der sehenswert ist. Nach ausgiebiger Pause fahren wir durch die Auenederung über Issendorf und Daudiek nach Horneburg und von dort entlang der Bahnlinie zurück nach Buxtehude. Teilweise hügelige Waldabschnitte sowie Feldwege!

So., 21.09.14

11:00 Uhr

Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)

S Neu Wulmstorf

Anfahrt: 10.28h ab HH-Hbf. mit der S3 bis Neu Wulmstorf

## 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.

## Schwarze Berge

ca. 50 km

Die Tour führt uns von Neugraben aus über die Fischbeker Heide und endet schlussendlich auch wieder am Startpunkt. Zwischendurch durchqueren wir Buchholz, Dibbersen, Rosengarten und den Kiekeberg. Pausen und auch eine mögliche Einkehr sind eingeplant.

So., 15.06.14

10:00 Uhr

Hermann Lübker (0160-55 70 428)

S Neugraben

## Hamburgs Norden per Rad

ca. 42 km

Eine schöne Tour durch Hamburgs Norden wie man ihn selten gesehen hat. Die Tour führt am Bredenbeker Teich entlang, dann rauf auf den Schüberg, weiter durch den Duvenstedter Brook (kleiner Eisstopp am Duvenstedter Kreisel) und durch das Wittmoor. Nachdem wir kurz das Alstertal durchquert haben, geht es durch das Hainesch Land nach Saselbek und anschließend an den Volksdorfer Teichwiesen vorbei zum Ausgangspunkt. Es wird sehr selten auf der Straße gefahren, sondern viel mehr auf Pfaden und Wegen, die sich durch die Landschaft schlängeln. Level: sportlich, Beherrschung des Rades (Cross- oder Mountainbike) wird vorausgesetzt.

So., 06.07.14

11:00 Uhr

Johannes Feigel (0173-96 46 819)

U Buckhorn

Anfahrt: 10:18 Uhr ab HH-Hbf Süd mit der U1, Buckhorn 10:48 Uhr

## Zum Kaffeetrinken nach Fünfhausen

ca. 45 km

Wir starten in Rothenburgsort, fahren an der Wasserkunst und der Tatenburger Schleuse vorbei und machen beim Hofladen Stender unsere erste kurze Pause. Wer mag, kann hier frisches Obst und Gemüse kaufen. Auf sehr ruhigen Straßen geht es weiter nach Fünfhausen. Im ehemaligen Bahnhof ist unsere Kaffeepause geplant – mit Blick auf den Dorfteich. Frisch gestärkt treten wir den Rückweg zur S Rothenburgsort an, die wir um ca. 17:30 Uhr erreichen wollen.

So., 13.07.14

13:00 Uhr

Birgit Meißner (0151-58 75 55 77)

S Rothenburgsort

## Hamburgs grüner Osten

ca. 50 km

Eine familienfreundliche Tour durch Hamburger Grünanlagen, die berührt oder durchfahren werden: Thörlspark, Horner Rennbahn, Jenfelder Bach, Öjendorfer Park, Horner Marsch, Glinder Au und das Wandsbeker Gehölz. Durch die vielen Grünanlagen kann man es auch als kleinen Baumlehrpfad an der Bille bezeichnen.

So., 20.07.14

10:00 Uhr

Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)

sportspaß Center Berliner Tor

## Von den Landungsbrücken bis zum Zollenspieker

ca. 60 km

Wir starten an den Landungsbrücken und durchqueren die Hafencity, den Entenwerder Elbpark, Tatenberg, Ochsen-/Kirchwerder und fahren die Fähre Zollenspieker südlich an der Elbe entlang. Weiter geht es über Bullenhausen, vorbei an Harburg, Wilhelmsburg und zum Schluss bis zur S Veddel.

So., 27.07.14

10:00 Uhr

Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)

U/S Landungsbrücken, oben auf der Promenade  
Brücke 2

## Immer an der Alster entlang

ca. 45 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 Tangstedter Forst und über Nebenstraßen in das Wittmoor. Anschließend geht es am Kupferteiich entlang und bis nach Poppenbüttel zurück. Ein Fahrrad mit Gangschaltung ist sehr empfehlenswert. Das Fahrrad muss mehrere Stufen getragen werden!

Fr., 01.08.14

18:00 Uhr

Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75)

S Poppenbüttel, Ausgang AEZ

## Die grüne Abendtour

ca. 25 km

Auf vielen grünen Schleichwegen fahren wir zunächst am Bramfelder See vorbei zu einer italienischen Eisdielen. Hier ist eine kurze Pause geplant. Frisch gestärkt geht es in Richtung Hoheneichen weiter zum Alsterwanderweg, dem wir bis Alsterdorf folgen. Das Ende der Tour ist die U Saarlandstraße um ca. 21:30 Uhr.

Sa., 02.08.14

19:00 Uhr

Birgit Meißner (0151-58 75 55 77)

U Saarlandstraße, bei den Fahrradständen

**Vier-und Marschlande**

ca. 60 km

Wir fahren am Feuersturmdenkmal und der Billwerder Bucht vorbei nach Billstedt. Von hier geht es weiter an der Bille entlang durch das Naturschutzgebiet Boberger Niederung nach Allermöhe. Über Neuengamme und an der KZ- Gedenkstätte vorbei, gelangen wir zum Hohendeicher See. Die letzten Kilometer fahren wir ein Stück am Hauptdeich entlang und dann über die Tatenberger Schleuse zurück nach Rothenburgsort. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 17.08.14	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	S Rothenburgsort
---------------	-----------	---------------------------------	------------------

**Stadt, Land, Fluss, Berg und See**

ca. 70 km

Heute geht es entlang der Seeve zum Feuerwehrmuseum in Marxen. Anschließend fahren wir Richtung Horster Wassermühle und weiter nach Bendestorf zum Filmmuseum. Ab nun stehen uns diverse Steigungen Richtung Rosengarten bevor. Zum Schluss geht es aber wieder bergab, vorbei an dem Harburger Außenmühlen Teich und dem alten Phönix Gebäude zurück zum Ausgangspunkt.

So., 24.08.14	10:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	S Harburg, vor dem alten Hauptbahnhofsgebäude
---------------	-----------	-------------------------------	---

**Hamburgs Osten**

ca. 60 km

Wir fahren am Binnenschiffahrtshafen in der Billwerder Bucht vorbei in Richtung Billstedt. Hier geht es an der Schleemer Au entlang zum Ödendorfer See. Der See wird umrundet und weiter geht es über Stemmwarde, Reinbek nach Wentorf. In Wentorf fahren wir in Richtung Bille, um am Flusslauf entlang nach Bergedorf zu gelangen. Hier schauen wir uns das Schloss an und fahren zurück über Kaltehofe nach Rothenburgsort. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 06.09.14	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	S Rothenburgsort
---------------	-----------	---------------------------------	------------------

**Kaffee Tour durchs Alte Land**

ca. 90 km

Der ehemalige Flakbunker in Wilhelmsburg ist zum Symbol des Klimaschutzkonzeptes „Erneuerbares Wilhelmsburg“ geworden, hier starten wir. Anschließend fahren wir über die Kattwykbrücke über Moorburg Richtung S-Neugraben (hier kann auch zugestiegen werden). Dann geht es durch 's Naturschutzgebiet Moorgürtel zum Kaffee ins Alte Land und zurück zum Energiebunker Wilhelmsburg.

So., 14.09.14	10:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	Energiebunker Wilhelmsburg (Zustieg in S Neugraben möglich ca. 11:00 Uhr)
---------------	-----------	-------------------------------	---

**Zum Eisenbahnmuseum Aumühle**

ca. 50 km

Durch eine schöne Fluss- und Waldlandschaft fahren wir nach Reinbek. Am Schloss werden wir ein wenig verweilen, um dann weiter zum Eisenbahnmuseum nach Aumühle zu fahren. Weiter geht es über Geesthacht und Altengamme zurück auf dem Curslacker Deich nach Bergedorf. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 20.09.14	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	S Bergedorf, Ausgang West, Joh.-Meyer-Str.
---------------	-----------	---------------------------------	--

**Herbsttour nach Ratzeburg mit anschließender privat organisierter Freizeit bis So., 05.10.14 zum Schaalsee (+15 km).**

ca. 45 km

Unsere Schaalseetour findet in diesem Jahr im Herbst statt. Wir starten in Großhansdorf, fahren die Nordstrecke über Schönberg, Sierksfelde, Duvensee und Kühsen. Dort überqueren wir den Kanal und erreichen danach Ratzeburg, von wo die Regionalbahn R21 über Büchen R20 nach HH zurückfährt. Für 's Wochenende setzen wir die Fahrt über Schmilau und Salem nach Dargow fort. Genächtigt wird wie immer im Heuhotel Dargow. Damit alle einen Schlafplatz haben, benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis Sa., 27.09.14, andernfalls muss selbst für die Übernachtung gesorgt werden.

Die Rückfahrt findet am So., 05.10.14 statt. Teilweise hügeliges Gelände sowie Wald- und Schotterwege!

Fr., 03.10.14	11:00 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	U Großhansdorf
---------------	-----------	-------------------------------------	----------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit U1 bis Großhansdorf. Kosten für Rückfahrt: HWV Gesamtbereich + 3,50 Fahrradkarte.

**Von Dargow nach Aumühle**

ca. 60 km

Wir nehmen Abschied von Schaalsee, fahren über Sterley und Gudow, queren den Kanal bei Güster und fahren über Schloss Wotersen, Kankelau und Möhnsen durch den Sachsenwald zur S Aumühle.

So., 05.10.14	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	Heuhotel Dargow
---------------	-----------	-------------------------------------	-----------------

Anfahrt mit R 20 ab HH-Hbf. bis Büchen, dann R 21 bis Ratzeburg. Kosten: HWV Gesamtbereich + 3,50 Fahrradkarte. Anreise bitte mit mir abstimmen!



## 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.

### Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

Von Norderstedt geht es über Hasloh durch eine wunderschöne Landschaft bis zur Wulfsmühle. Wir fahren am dortigen Golfplatz vorbei nach Borstel-Hohenraden. Hier erfrischen wir uns in einem gemütlichen Landgasthof für den Rückweg. Die Tour endet an der U Ochsenzoll. Es nehmen an dieser Tour auch Fahrrad-Fahrer teil.

Sa., 05.07.14 14:00 Uhr Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75) U Ochsenzoll

### Wilhelmsburg-Tour

ca. 20 km

Tour von der S Veddel rund um Wilhelmsburg auch zum Elbe-Tideauzenentrum Bunthaus.

Sa., 13.09.14 10:00 Uhr Ralf Thöle (0176-56 46 77 15) S Veddel

## LAUFEN

Diese Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achten Sie bei der Auswahl dennoch auf die angegebenen Hinweise bzgl. km-Angabe oder Dauer der Tour. 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.

### Immer am Flusslauf entlang

ca. 21 km

Vom Holsteinischen Kamp laufen wir zum Eilbek-Kanal. Diesem folgen wir durch Grünzonen zum Mühlenteich und weiter an der Wandse entlang bis nach Hamburg-Rahlstedt. Zurück geht es denselben Weg.

Mo., 23.06.14 18:00 Uhr Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75) sportspaß Center Holsteinischer Kamp

## (NORDIC-) WALKINGTOUREN

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

### Midsummer an der Alster (Rundkurs)

ca. 12 km

Vom sportspaß Center Holsteinischer Kamp startend, walken wir am Eilbekkanal entlang, zur Alster, die wir in der längsten Nacht des Jahres einmal umrunden. Nach einer Stärkung in der „Alsterperle“ machen wir uns auf den Rückweg zum sportspaß Center. ACHTUNG: Bei Rückkehr sind das Center und der Parkplatz bereits geschlossen.

Sa. 21.06.14 21:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) sportspaß Center Holsteinischer Kamp

### Die Ostseetour von Travemünde nach Niendorf

ca. 24 km

Vom Travemünder Strandbahnhof geht es über die Strandpromenade zur Steilküste den wunderschönen oberen Wanderweg entlang. Am Niendorfer Jachthafen ist eine Einkehr bzw. Pause geplant. Wer danach den Rückweg zum Travemünder Strandbahnhof verkürzen möchte, lässt sich von hier aus mit dem Linienbus zurück fahren.

So., 29.06.14 11:00 Uhr Su Schmiedehausen (01577-27 35 200) Travemünder Strandbahnhof

Anfahrt: Züge fahren ab HH-Hbf. stündlich. Fahrzeit ca. 2 Std.

### Die Wandse entlang bis zum Kupferteich

ca. 16 km

Vom sportspaß Center Holsteinischer Kamp geht es zur Wandse und weiter Stadtauswärts. Der Eichtalpark, das Ziegengehege und der Botanische Garten liegen auf unserer Strecke und weiter geht's bis zum Kupferteich, von wo aus es nach einer Pause wieder zurück geht.

So., 13.07.14 11:00 Uhr Su Schmiedehausen (01577-27 35 200) sportspaß Center Holsteinischer Kamp

**Die Nordseetour Husum**

ca. 16 km

Vom Husumer Bahnhof geht es am Deich entlang zum Außenhafen und weiter zur Badestelle und hinauf bis nach Schobüll (Rast und Einkehr), weiter landeinwärts zum wunderschönen Schlosspark von Husum und über die Altstadt zurück zum Husumer Bahnhof.

So., 10.08.14	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-27 35 200)	Bahnhof Husum
---------------	-----------	-------------------------------------	---------------

Anfahrt: Züge fahren ab Altona stündlich. Fahrzeit ca. 2 Std.

**Nordic Walking und Walking Basics in und um Hamburgs letzter Wanderdüne (Rundkurs)**

5 – 10 km

Nach einer Technikeinweisung steht uns ein sehr abwechslungsreicher Walk mit verschiedenen Untergründen zum Ausprobieren bevor. Wir walken durch Dünen- und Heide Landschaft und werden zum Schluss mit einem Ausblick bis zu den Harburger Bergen belohnt. Erfahrungen austauschen und stärken können wir uns im nahe gelegenen Hofcafé. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder vorbestellen unter: 0160-78 61 321

Sa., 30.08.14	15:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	Parkplatz Boberger Furt kurz vor dem Infohaus Naturschutzbund
---------------	-----------	------------------------------	---

Anfahrt per PKW: Von der Bergedorfer Str. (B5) in „Am Langberg“, abbiegen und dann über Schulredder und Boberger Furt zum Parkplatz (linke Seite).  
Anfahrt per HVV: U3 bis Mümmelmannsberg, anschließend Buslinie Nr. 12 bis Haltestelle „Schulredder“. Über Schulredder und Boberger Furt (Richtung Infohaus Naturschutzbund) zum Parkplatz (linke Seite).

**Center-Hopping**

ca. 18 km

Wir treffen uns im sportspaß Center Billstedt und walken im gemütlichen Tempo am Schleemer Bach entlang zum Öjendorfer See, den wir zur Hälfte umrunden. Dann geht es durch die Feldmark Barsbüttel zum Wandse Wanderweg Richtung sportspaß Center Holsteinischer Kamp. Bitte an Verpflegung und vor allem an Getränke denken.

Sa., 06.09.14	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	sportspaß Center Billstedt
---------------	-----------	------------------------------	----------------------------

**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.**

**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. Wir lauschen achtsam nach Innen und hören aus der Stille heraus das Außen neu. Es folgt eine 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.

Sa., 07.06.14	10:30 Uhr	Karen Bahnsen (0170-31 56 091)	Brücke am Langenzug/Hofweg
---------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

Anfahrt: HVV Bus 6/25 Mühlenkamp/Hofweg.

**Spaziergang für die Sinne**

ca. 3 Std.

Die Tour lädt ein zum Entspannen im wunderschönen Botanischen Garten Klein Flottbek. Wir machen verschiedene Impulspausen, z.B. Atemübungen, Entspannungsübungen, kleine Massagen, Riech- und Tastübungen, Augentraining und Gehirnjogging. Alle Übungen können im Stehen gemacht werden, so dass wir wetterunabhängig sind. Bitte an bequemes Schuhwerk denken, einen kleinen Notizblock und Stift für das Gehirnjogging und ein kleines Vesper für die Pause dabei haben.

Sa., 21.06.14	11:00 Uhr	Karen Bahnsen (0170-31 56 091)	Botanischer Garten Klein Flottbek, Haupteingang
---------------	-----------	--------------------------------	---

**Bootcamp**

ca. 2 Std.

Beim Bootcamp werden wir motiviert an unsere individuellen Leistungsgrenzen zu gehen. Die Mischung aus Krafttraining mit dem eigenen 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., 28.06.14	11:00 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0176-23 62 82 40)	sportspaß Center City Nord
---------------	-----------	-------------------------------------	----------------------------

**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 das schöne Wetter zu nutzen, machen wir zusammen ein Outdoor Boxtraining. Mit kleinen Geräten werden wir unsere Kraft, Kondition und Schnelligkeit trainieren. Hast Du Lust? Dann komm vorbei!

Mo., 07.07.14	18:00 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Berliner Tor
Mo., 15.09.14	18:00 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center City Nord

**Urban Power****ca. 2 Std.**

Wir laufen vom sportspaß Center zu den umliegenden Plätzen, wo uns abwechslungsreiche Trainingsgelände mit Treppen, Bänken, Pollern, Fahrradständern und noch vielem mehr erwarten, was wir alles mit in unsere Einheit einbauen. Zwischendurch gibt es immer wieder Ausdauerseinheiten, damit wir im Anschluss auf ein effektives Training zurückschauen können. Spaß und Abwechslung sind garantiert und man kann viele Ideen auch später im eigenen Training selbst umsetzen.

Sa., 12.07.14	17:00 Uhr	Hilke Horstmann (hilke-horst@web.de)	sportspaß Center City Nord
Sa., 23.08.14	17:00 Uhr	Hilke Horstmann (hilke-horst@web.de)	sportspaß Center Berliner Tor

**Indian Balance „indianisches Yoga“****ca. 1,5 Std.**

Indian Balance ist ein Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse und Rituale der Native American Indians und der modernen westlichen Bewegungslehre harmonisch verbindet. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht. Gleichzeitig finden wir Entspannung und Ausgeglichenheit für unser inneres Gleichgewicht. Dieses führt zu einer spürbaren Stressreduzierung. Energie und Lebenskraft werden aktiviert und die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult. Das Workout besteht aus ruhigen Bewegungen. Indian Balance, „Indianisches Yoga“, ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet. Es macht Spaß und ist schnell erlernbar. Sinnvoll wären eine Unterlage, Handtuch, Jacke und Decke.

Do., 17.07.14 und Do., 28.08.14	19:00 Uhr	Marcelo Scotti (0176-76 78 57 03)	Wohlerspark, Haupteingang Norderreihe, ca 100 m geradeaus und dann auf der rechten Seite (größere Grünfläche)
------------------------------------	-----------	-----------------------------------	---

**GreenGym®****ca. 3 Std.**

Gärtnern, Gymnastik, gut fühlen! GreenGym® kommt aus England und verbindet Gärtnern im Park mit sanfter Gymnastik. Während eines GreenGym-Nachmittags kommen wir zur Ruhe, aber auch ins Schwitzen. Nach einem WarmUp und ein paar Lockerungsübungen werden wir Unkraut zupfen, Erde umgraben, Rasenkanten pflegen oder Stauden pflanzen. Zum Schluss dehnen wir die beanspruchten Muskeln und walken gemeinsam zurück. Bitte bequeme Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf, genug Trinkwasser und ggf. einen kleinen Snack mitnehmen. Bitte melde Dich vorher kurz an, damit ich ausreichend Werkzeug mitbringen kann.

Mi., 23.07.14 und Mi., 06.08.14	16:00 Uhr	Zdenka Hajkova (0179-14 50 266)	sportspaß Center City Nord
------------------------------------	-----------	---------------------------------	----------------------------

**Playground Pump****ca. 2 Std.**

Spielplätze sind nur etwas für Kinder? Falsch. Erwachsene können einen Spielplatz prima zum Trainieren nutzen. Wir werden eine leichte Laufeinheit machen, gefolgt von einem Spielplatz-Zirkel für Kraft und Kraftausdauer. Innerhalb unserer Trainingseinheit werden wir sicherlich einiges für unser eigenes Training mitnehmen können und ausgepowert nach Hause gehen.

Sa., 09.08.14	10:00 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	Planten und Blumen, an der Eislaufbahn
---------------	-----------	-----------------------------------	--

**Frische Luft für Couch Potatoes!****ca. 10 km**

Wir wollen draußen bleiben! Auch wenn es schon wieder kälter wird und grauer Himmel uns überhaupt keine Lust auf Outdoor-Aktivitäten machen, wir ziehen uns einfach wetterfest an. Frische Luft und Hamburgs Skyline lenken uns von Nieselregen und Wind ab. Auf's Sofa können wir anschließend immer noch. Nordic Walking, leichtes Zirkeltraining, Koordinationsübungen und ein leichter Parcours machen uns Lust, dieses Jahr (sportlich) draußen zu überwintern. Und wer will, trinkt zum Schluss noch einen Kaffee - natürlich draußen an der Alsterperle.

Sa., 27.09.14	14:00 Uhr	Bettina Klee (0173-20 05 280)	St. Gertrud Kirche, Immenhof 10 (gute Parkmöglichkeiten)
---------------	-----------	-------------------------------	--

**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 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.

**Von der Wittenbergener Heide zum Botanischen Garten****ca. 15 km**

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

Sa., 07.06.14	09:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-97 33 817)	S Rissen, oben auf der Brücke in Richtung Rissen Zentrum
---------------	-----------	----------------------------------	--

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

**Stadttour am Pfingstmontag zum Deutschen Mühlentag**

ca. 15 km

Abwechslungsreiche Tour mit verschiedenen Stadtlandschaften. Wir gehen durch den alten Elbtunnel hinüber nach Wilhelmsburg, ein Stück durch Industrie- und Hafenanlagen, durch Grünanlagen Wilhelmsburgs, kleine Wohngebiete und enden an der Windmühle Johanna. Diese kann besichtigt werden und wir können nach eigener Lust am Mühlenfest teilnehmen. Von dort geht es zu Fuß oder mit dem Bus zur S Wilhelmsburg oder Veddel.

Mo., 09.06.14	10:15 Uhr	Ute Janiszyk (0178-93 95 216)	Alter Elbtunnel, Zugang am Ende der Landungsbrücken
---------------	-----------	-------------------------------	---

Anfahrt: von HH-Hbf. Süd mit der U3 um 9:58 Uhr bis Landungsbrücken, Ankunft: 10:05 Uhr, von dort ca. 3-5 Minuten bis zum Eingang alter Elbtunnel.

**Über die Harburger Berge nach Buchholz**

ca. 21 km

Für die heutige Tour brauchen wir etwas Kondition! Die ausgedehnte Wanderung führt uns über die Harburger Berge bis nach Buchholz. Der größte Teil der Strecke ist ein Teil des Europäischen Fernwanderweges.

Sa., 14.06.14	09:45 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	Bushaltestelle Waldfrieden (Kehre)
---------------	-----------	----------------------------------	------------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 09:08 Uhr mit S3 bis Neugraben, von dort mit Bus 240 bis Waldfrieden (Kehre), Ankunft 09:48 Uhr.

**Biologische Vielfalt in Hamburg**

ca. 19,5 km

Wir wandern durch das Niendorfer Gehege, dann am Flughafen entlang, durch das Jägerholz und Kleingärten zur Alster, durch den Ohlsdorfer Friedhof vorbei am Umweltzentrum Karlshöhe zur Berner Au und durch den Berner Wald zur U Berne. Die Tour kann auch problemlos an mehreren Punkten abgekürzt werden.

So., 15.06.14	10:00 Uhr	Ulli Block (0170-30 51 538)	Bushaltestelle Niendorfer Gehege
---------------	-----------	-----------------------------	----------------------------------

**Storch-Watching im Kreis Pinneberg**

ca. 18 km

Von der S Pinneberg aus wandern wir zunächst durch den Fahlt (kleines Wäldchen), dann die Pinnau entlang und umkreisen den Wollny-See. Nahe Borstel-Hohenraden führt unser Weg an Wiesen und Feldern vorbei bis zur Golfanlage Gut Wulfsmühle in Tangstedt. Hier besteht die Möglichkeit für eine Kaffeepause. Danach geht's weiter zu einem Storchhorst. Hier brütet jedes Jahr ein Storchpaar 1 – 2 Junge aus. Mit etwas Glück können wir die Familie beobachten. Der letzte Abschnitt unserer Wanderung geht an Wiesen, Feldern und Baumschulen vorbei und endet schließlich an der S Pinneberg. Die gesamte Tour führt über befestigte Wege und flaches Gelände mit viel Weitblick in die schöne Natur.

So., 22.06.14	13:00 Uhr	Ingrid Wöbke (0171-95 00 797)	S Pinneberg, am Fahrradstand
---------------	-----------	-------------------------------	------------------------------

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

**Zwei Naturschutzgebiete mit üppigen Reizen**

ca. 15 km

Wir starten und beenden unsere Rundwanderung an der U Ohlstedt und wandern durch die Naturschutzgebiete Wohldorfer Wald und Duvenstedter Brook, die zu jeder Jahreszeit reizvoll sind. Am Ziel gibt es mit dem Landhaus Ohlstedt eine nette Einkehrmöglichkeit direkt an der U Ohlstedt.

So., 29.06.14	10:00 Uhr	Ulli Block (0170-30 51 538)	U Ohlstedt
---------------	-----------	-----------------------------	------------

**Wandern einmal anders – die Hauptkirchen unserer Stadt**

ca. 10 km

Wir treffen uns am Wegweiser der St. Jacobikirche in der Innenstadt und erkunden von dort die Hauptkirchen unserer Stadt. Unterwegs erfahren wir interessante Geschichten über unsere Stadt und ihre Kirchen. Es handelt sich um einen Rundweg. Für alle, die möchten, gibt es zum Schluss Kaffee und Kuchen im Turmkaffee der Jacobikirche über den Dächern unser Stadt.

Sa., 05.07.14	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (732 78 33)	Wegweiser St. Jacobi, Jacobikirchhof
---------------	-----------	-----------------------------------	--------------------------------------

**Auf dem Alsterwanderweg**

ca. 15 km

Wir wandern heute durch das Rodenbeker Quellental und am Flusslauf der Alster entlang von Ohlstedt bis nach Ohlsdorf. Wer möchte, hat dort nach dem Ende der sportspaß-Tour die Möglichkeit, das Freibad zu besuchen (mit Eintritt).

Sa., 12.07.14	10:30 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	U Ohlstedt, am Ausgang
---------------	-----------	----------------------------------	------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf um 09:58 Uhr mit U1 bis Ohlstedt, Ankunft 10:33 Uhr.

**Von Meeschensee nach Norderstedt**

ca. 15 km

Über die Alsterquelle und die Oberalsterniederung wandern wir durch den Tangstedter Staatsforst zum ehemaligen Gartenschau Gelände in Norderstedt. Dort besteht Einkehrmöglichkeit. Zu Fuß oder mit dem Bus geht es zurück zur U Norderstedt-Mitte, wo die heutige Tour endet.

Sa., 19.07.14	10:30 Uhr	Ute Janiszyk (0178-93 95 216)	Bahnhof Meeschensee, Vorplatz
---------------	-----------	-------------------------------	-------------------------------

Anfahrt: mit der U1 vom HH-Hbf. Süd um 9:35 Uhr bis Norderstedt-Mitte, weiter mit der A2 um 10:18 Uhr bis Meeschensee, Ankunft 10:27 Uhr.

**Tolle Elbausblicke und frische Seeluff**

ca. 16 km

Von Sülldorf wenden wir uns Richtung Elbe und gehen durch schöne Parkanlagen entlang des Elbhangs, bevor wir durch das Gebiet der Wittenbergener Heide ziehen. Mit tollen Ausblicken auf die Elbe begeben wir uns langsam hangabwärts und wandern schließlich genussvoll am Elbufer entlang. Je nach Wetterlage machen wir am Strand eine kleine Rast und gehen dann weiter bis zum Jenischpark. Wir genießen die sommerliche Atmosphäre dieser tollen Parklandschaft und beenden schließlich die Tour an der S Bahn Klein Flottbek. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit und Geld für eine Rast am Strand mitbringen.

Fr., 25.07.14	15:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-93 92 377)	S Sülldorf
---------------	-----------	---------------------------------	------------

**Badeseen an der Dove Elbe**

ca. 14 km

Wir wandern an der Dove Elbe entlang und streifen den Allermöher See, See Hintern Horn und Eichbaumsee. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit zum kurzen Baden in der Dover Elbe (ggf. Badeutensilien mitnehmen).

So., 27.07.14	09:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-97 33 817)	S Allermöhe
---------------	-----------	----------------------------------	-------------

Anfahrt: 08:34 Uhr ab HH-Hbf. mit der S21 Richtung Bergedorf, bis Allermöhe, Ankunft 08:50 Uhr.

**Wilhelmsburgs wilder Osten**

ca. 14 km

Wir erleben Hamburgs Flussinsel von ihrer unbekannteren grünen Seite. Nach einem Abstecher in den Tideauwald des NSG Heuckenlock wandern wir auf historischen Deichen, zwischen Feldern und Wiesen, um mit etwas Glück Kiebitz, Storch und Co. zu beobachten. Schließlich folgen wir der Wilhelmsburg Dove Elbe und besteigen als krönenden Abschluss den Energieberg Georgswerder, wo wir mit einer fantastischen Rundumsicht belohnt werden.

So., 03.08.14	11:30 Uhr	Uta Bangert (0162-70 16 558)	Bushaltestelle Moorwerder Hauptdeich 35 (Linie 351)
---------------	-----------	------------------------------	---

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 09:48 Uhr S3 bis Hamburg-Wilhelmsburg, dann Bus 351 Richtung Freiluftschule Moorwerder bis Haltestelle Moorwerder Hauptdeich 35.

**Oher Tannen und Sachsenwald**

ca. 15 km

Wir wandern über die Oher Tannen zum Sachsenwald. In Sachsenwaldau treffen wir auf die Bille, die zu jeder Jahreszeit reizvoll ist. Wir wandern weiter bis Wohlforf. Hier endet die Tour. Bei schönem Wetter lohnt abschließend ein Bad im Tonteich (Eintritt: 2,50 Euro).

Sa., 09.08.14	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	Bushaltestelle Haidkrug
---------------	-----------	-------------------------------	-------------------------

Anfahrt: U2 ab HH-Hbf. Nord um 9:04 Uhr bis Steinfurter Allee, dort weiter mit dem Bus 11 Richtung Neuschönningstedt 9:34 Uhr. An Haidkrug 9:56 Uhr.

**Rund um die Alster**

ca. 12 km

Wir treffen uns in der Seitenstraße vor dem Hotel Atlantik und wandern zuerst um die Binnenalster und dann um die Außenalster. Unterwegs erfahren wir Interessantes über unsere Stadt. Wer mag, kehrt gern noch in der Langen Reihe im Haus des Gewerbes zu einem späten Frühstück mit ein.

Sa., 16.08.14	10:00 Uhr	Carmen Schalus-Lübker (732 78 33)	Hotel Atlantik
---------------	-----------	-----------------------------------	----------------

**Kleine Runde in der Boberger Niederung**

ca. 11 km

Auf einem Rundweg wandern wir durch das Naturschutzgebiet Boberger Niederung – an der Bille entlang, zur Boberger Düne, vorbei an kleinen Heideflächen und zum Segelfluggelände. Da die Tour vergleichsweise kurz ist, ist sie auch für Einsteiger geeignet.

So., 24.08.14	11:00 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	S Mittlerer Landweg, am Ausgang
---------------	-----------	----------------------------------	---------------------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 10:44 Uhr mit S21 bis Mittlerer Landweg, Ankunft 10:58 Uhr.

**Die Nordheide**

ca. 16 km

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

Sa., 30.08.14	11:00 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-97 33 817)	Bushaltestelle Dierkshausen Mühlenbach
---------------	-----------	----------------------------------	--

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit R40 um 10:15 Uhr bis Buchholz, dort weiter vom Bahnhofsvorplatz mit Bus 4207 um 10:45 Uhr bis Dierkshaus, Am Mühlenbach.

**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., 31.08.14	10:30 Uhr	Conny Kirstein (0178-93 92 377)	S Sülldorf
---------------	-----------	---------------------------------	------------

**Auf grünen Wegen von Niendorf nach Teufelsbrück**

ca. 15 km

Wir starten an der U Niendorf Markt und wandern durch 's Niendorfer Gehege, um uns dann auf grünen Wegen durch Eidelstedt dem Altonaer Volkspark zu nähern. Vorbei an der Imtech-Arena, durch den Dahlien-Garten (in voller Blüte), vorbei am DESY-Gelände und am Botanischen Garten geht es dann durch Westerpark und Wesselhoefpark zum Ziel Teufelsbrück.

So., 07.09.14	10:00 Uhr	Ulli Block (0170-30 51 538)	U Niendorf Markt, Südöstlicher Ausgang Richtung Busbahnhof
---------------	-----------	-----------------------------	--

**Die Kunst-Tour**

ca. 12 km

Das Highlight unserer Tour, die uns von dem Heidedörfchen Hanstedt nach Jesteburg führt, liegt gut versteckt mitten im Wald: In Lüllau hat sich das Künstlerpaar Bossard in jahrzehntelanger Arbeit ein einmaliges Ensemble aus Gartenkunst, Malerei, Bildhauerei und Architektur erschaffen, von dessen Atmosphäre wir uns unterwegs verzaubern lassen wollen.

Sa., 13.09.14 11:00 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558) Bushaltestelle Hanstedter Kirche

Anfahrt: 09:38 Uhr ab HH-Hbf. R40 bis Buchholz, ab Buchholz-ZOB um 10:16 Uhr Heide- Shuttle bis Hanstedter Kirche.

**Erntetour im Herbst**

ca. 15 km

Von Dollern wandern wir über den Rütjers Forst nach Issendorf und Bliedersdorf. Dort machen wir eine längere Pause, um dann über das Gut Daudieck nach Horneburg zurückzukehren. Wir schauen uns um, was wir am Wegesrand ernten können. (evtl. Eintrittskosten 2 Euro)

So., 14.09.14 10:30 Uhr Ute Janiszyk (0178-93 95 216) Bahnhof Buxtehude, Vorplatz

Anfahrt: S3 von HH-Hbf. Richtung Stade um 09:28 Uhr bis Dollern, Ankomst um 10:18 Uhr.

**Ein Stück Jacobsweg gehen Via baltica: Vom Wegweiser St. Jacobi zum Rathaus Harburg**

ca. 16 km

Wir treffen uns am Wegweiser der St. Jacobikirche und wandern raus aus der Stadt Richtung Wihelmsburg. Wir kommen an der Windmühle Johanna vorbei und passieren Kirchdorf. Nach einer Pause im schönen Teil von Kirchdorf geht's nach Harburg.

Sa., 20.09.14 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (732 78 33) Wegweiser St. Jacobi Kirche, Jakobikirchhof

**Wald- und Seentour**

ca. 15 km

Heute erwartet uns eine schöne Wald- und Seentour: Wir umrunden Lütjensee und den Mönchteich. Von dort geht es weiter zum Nordufer des Grobensees, ehe wir zu unserem Ausgangspunkt zurückkehren.

So., 28.09.14 10:00 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) Bushaltestelle Lütjensee, Kreuzung

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 09:08 Uhr mit R10 bis Rahlstedt, von dort um 09:32 Uhr mit Bus 364 bis Lütjensee, Kreuzung, Ankomst 10:00 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 zumuten 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.**

**Duvenstedter Brook**

ca. 20 km

Die Tour beginnt in Ohlstedt. Wir durchqueren den östlichen Teil des NSG Wohldorfer Wald und betreten den Duvenstedter Brook. Über den Grenzwall geht es weiter bis Rade. Am Alten Heidekrug treffen wir auf die Alster, die hier noch ein Rinnsal ist. Wir folgen ihrem Verlauf bis zurück in den Wohldorfer Wald, zu unserem Ausgangspunkt. Die Tour bietet KEINE vorzeitige Ausstiegsmöglichkeit.

Do., 03.07.14 17:00 Uhr Jürgen Brenner (0176-512 95 037, J.Brenner@gmx.de) U Ohlstedt, auf dem Bahnsteig

**TEU TEU TEU, die Hafentour**

ca. 17 km

Der Twenty-foot Equivalent Unit, der Standard-Container, ist auch in Hamburg heimisch. Grund genug ihn einmal in seinem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Wir stöbern ihn am Container Terminal in Altenwerder auf und treffen auf die Überreste eines Dorfes, das vor ihm weichen musste. Wir erleben ihn auf seiner Wanderung hinaus in die Welt und beenden unsere Tour mit einer Fahrt auf seiner Haupttroute in den Hafen. Dazu fahren wir mit dem „Forschungsschiff“ HADAG Fähre 62 von Finkenwerder zu den Landungsbrücken.

Do., 07.08.14 17:00 Uhr Jürgen Brenner (0176-512 95 037, J.Brenner@gmx.de) S Heimfeld, auf dem Bahnsteig

**NSG Höltingbaum**

ca. 20 km

Wir beginnen die Wanderung mit einer Runde durch das Stellmoor Tunneltal, vorbei an den 800 Jahre alten Resten der Burg (Arx) Arnesvelde, dem Namensgeber der Stadt Ahrensburg. Wir betreten das Stiftungsland des 550ha großen NSG Höltingbaum. Dort werden auf 380 ha ganzjährig Galloways, Highlands und Heidschnucken beweidet. Wir folgen der Wandse bis in den Rahlstedter Teil des Tunneltales. Zum Schluss geht es durch den Volksdorfer Wald zur U Meindorfer Weg. Die Tour bietet KEINE vorzeitige Ausstiegsmöglichkeit. Bitte ein kleines Handtuch mitnehmen, da wir evtl. die Wandse durchwatzen müssen.

Do., 04.09.14 17:00 Uhr Jürgen Brenner (0176-512 95 037, J.Brenner@gmx.de) S Ahrensburg West, auf dem Bahnsteig



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

### Hula Hoopdance

Kosten: 12 Euro

Hula Hoopdance ist ein schwingvolles Ganzkörpertraining für Erwachsene jeden Alters, das den Problemzonen Bauch, Beine, Po an den Speck geht und eine Menge Kalorien verbrennt. Zugleich verbessert es die Beweglichkeit, die Hand-Auge-Koordination sowie das Rhythmusgefühl und ist außerdem eine sanfte Massage der Organe und Akupressurpunkte. Dieses Fitnessprogramm bringt mehr Energie und Lebensfreude und ein neu erwachtes Selbstbewusstsein. Reifen werden während des Workshops zur Verfügung gestellt. Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

**BITTE MITBRINGEN:** Sportkleidung aus Baumwolle zur besseren Haftung des Hoops.

Sa., 28.06.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Heike Anger

### Ayurveda – das Wissen vom langen Leben

Kosten: 24 Euro

Dieser Workshop richtet sich an Dich, wenn Du wissen möchtest, was sich hinter dem Begriff Ayurveda verbirgt – und Dich, wenn Du Dein Wissen vertiefen und austauschen möchtest. Inhalt wird sein: Woher kommt Ayurveda und was ist sein Verständnis? Wir werden klären, was Dosha, Pitta, Vata, Kapha, etc. bedeuten. Des Weiteren werden wir anhand eines Konstitutionstests unser Dosha herausfinden. Denn aufgrund unseres Konstitutionstyps können wir bestimmen, welche Lebensmittel unsere Gesundheit fördern und welche es eher nicht tun. Diese Theorie werden wir mit Yoga und Meditation vervollständigen. **BITTE MITBRINGEN:** Bequeme Kleidung, eine Decke oder Kissen, Wasser und Pausenverpflegung.

Sa., 19.07.2014

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

Leitung: Siri Jansen

### Selbsthilfebungen bei Rücken- und Gelenkschmerzen nach Dorn

Kosten: 12 Euro

Die Dorn-Methode ist eine Therapie zur sanften Einrichtung von Wirbeln und Gelenken bei akuten und chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen. Einfache Eigenübungen sichern einen langfristigen Therapieerfolg. Im Workshop werden ausgewählte Übungen für die Wirbelsäule sowie für Hüft-, Knie- und Sprunggelenke, Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Hand- und Fingergelenke sowie Entspannungsübungen für den Hals-Nacken-Bereich erlernt. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und dienen der Behandlung leichter Beschwerden und der Prävention.

**BITTE MITBRINGEN:** Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. Schreibzeug.

Sa., 02.08.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Birgit Doeubler

### Grundkurs – Progressive Muskelentspannung

Kosten: 24 Euro

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

Sa., 30.08.2014

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

Leitung: Heidi Gänssicke

### „Open your Heart“ im Jivamukti Yoga® Flow

Kosten: 12 Euro

Rückbeugen im Yoga werden auch gerne als „Herzöffner“ bezeichnet, denn sie dehnen die Körpervorderseite und die Brust- sowie Schultermuskulatur auf. Nicht nur die Wirbelsäule wird energetisiert, sondern es wird auch Raum zum Atmen und zum Leben geschaffen. Rückbeugen sorgen für Offenheit in jeder Hinsicht und korrekt ausgeführt sind sie auch eine Wohltat bei Verspannungen im Rücken. In einem kurzen Theorieeil erlernst du die physischen und emotionalen Wirkungen von Rückbeugen und anschließend tauchen wir in eine fließende 2,5-stündige Yogapraxis ein. Yogavorerfahrungen sind wünschenswert! **BITTE MITBRINGEN:** Handtuch, ggf. Yogamatte und Yogagurt.

Sa., 13.09.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Mariella Holland

### Burnout-Prävention einmal anders

Kosten: 24 Euro

Burnout steht am Ende der Spirale von chronischem Stress, permanenter Überforderung und Erschöpfung. Leider sind immer mehr Menschen jeder Altersstufe davon betroffen. Dieser Workshop will neben kurzen Inputs das Thema Burnout Impulse bei den Teilnehmenden zu einer wirksamen Vorbeugung bewirken. Daher werden viele Übungen zur körperlichen und mentalen Entspannung ausprobiert sowie zu einer neuen inneren Einstellung zu sich selbst und dem eigenen Leben, die ein Burnout-Syndrom unwahrscheinlich werden lässt. Dieses Persönlichkeitstraining ist spaß- und bewegungsorientiert und daher vielleicht anders als gewohnt oder erwartet. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Wasser.

Sa., 20.09.2014

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

Leitung: Alex Bannes

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

## **BEWERBUNGSINHALTE:**

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

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

**sportspass**

# ORTSBESCHREIBUNGEN

<b>ALSTERDORF</b>			
Sengelmannstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
<b>ALTONA</b>			
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)
<b>BARBEEK</b>			
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
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
<b>BERLINER TOR</b>			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
<b>BILLSTEDT</b>			
Möllner 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
<b>BRAMFELD</b>			
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
<b>CITY-NORD</b>			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
<b>DULSBURG</b>			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
<b>EILBEK</b>			
Holsteinerischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinerischer Kamp
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A Halle B Halle C	Schulhof rechts, Halle im Gebäude freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr. Aula im 1. Stock	U1 bis Ritterstraße
Von-Essen-Str. 76		Tanzraum, Eingang neben dem Futterhaus	U3 bis Dehnhaiide, Bus 213 bis Holsteinerischer Kamp
<b>EIMSBÜTTEL</b>			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlanckreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78		Gymnastikraum im Container	U2 bis Schlump, MetroBus 4 bis Bundesstraße
Lutterothstr. 34		Halle im Gebäude, Eingang Rückseite der Schule	U2 bis Lutterothstraße
Tornquiststr. 60		Halle vor dem Gebäude stehend links	U2 bis Emlienstraße
<b>EPPENDORF</b>			
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2.Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
<b>FARMSEN</b>			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
<b>FUHLSBÜTTEL</b>			
Erdkampsweg 89		Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	Bus 172/174 bis Preetzer Straße
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
<b>HAMM</b>			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
<b>HAMMERBROOK</b>			
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
<b>HARBURG</b>			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang: Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang 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 sportspaß Aushang). Halle liegt um UG.	S31 bis Harburg-Rathaus
Harburger Ring 10	Center		S Harburg-Rathaus

Kapellenweg 36		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock freistehend Halle rechts neben der Schule	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Woellmerstr. 1			S Heimfeld
<b>HOHENFELDE</b>			
Hinrichsenstr. 35		Halle im Gebäude	S1/S11 bis Landwehr
Schwänenwik 38		Älster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averbhofstraße
<b>HORN</b>			
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
Stengelerstr. 38	Halle A	Gym.-Halle auf dem Hof	U2 bis Legienstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle	
<b>HUMMELSBÜTTEL</b>			
Ohkamping 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
<b>JENFELD</b>			
Halstenhofweg 86		Zugang über Oktaviostr., Halle auf der rechten Seite	Bus 261 bis Gymnasium Marienthal
Dringsheide 10		freistehende Halle, Pausenhalle	MetroBus 27 bis Aschenputtelstraße
Öjendorfer Damm 8		Aula im Gebäude, Eingang Gleiwitzer Bogen	Metrobus 10, Bus 263 bis Jenfeld-Zentrum
Oppelner Str. 45		Halle auf dem Hof, Eingang Gleiwitzer Bogen	MetroBus 10 bis Bekkamp, Bus 263 bis Gleiwitzer Bogen
<b>LOKSTEDT</b>			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
Lokstedter Damm 38		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 114 bis Köppenstraße
<b>LURUP</b>			
Veermoor 4		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
<b>MÜMMELMANNBERG</b>			
Mümmelmannsb. 75		große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsb. 75
<b>NEUSTADT</b>			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
<b>OSDORF</b>			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
<b>OTHMARSCHEN</b>			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Halmbrook 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
<b>OTTENSEN</b>			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
<b>POPPENBÜTTEL</b>			
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 Goldroschenweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
<b>RAHLSTEDT</b>			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
<b>ROTHENBURGSORT</b>			
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
<b>SCHNELSEN</b>			
Röhmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
<b>ST. GEORG</b>			
Bälaustr. 30		neuere Halle auf dem Hof	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdamn 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
<b>ST. PAULI</b>			
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
Hölstenglacis 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
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
<b>STEILSHOOP</b>			
Appelhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
<b>STERNSCHANZE</b>			
Ludwigr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
<b>WANDSBEK</b>			
Böhmesstr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
<b>WINTERHUDE</b>			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudwolknerstraße
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
<b>WILHELMSBURG</b>			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg

# Wichtige Informationen

## ANMELDEBESTÄTIGUNG:

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung direkt bei der Anmeldung in der Schulturnhalle vom Trainer und im Center vom Rezeptionsmitarbeiter. Wenn die Anmeldung im System erfasst worden ist und wenn Sie eine Email-Adresse angegeben haben, bekommen Sie von sportspass eine Willkommens-Email. Sie können sich dann auch einen sportspass-Ausweis an den Rezeptionen der Center erstellen lassen. Bitte bringen Sie ein Foto in Passbild Größe mit.

## ÄNDERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN:

Änderungen des Familiennamens, der Adresse, der Telefon Nr. und/oder der Bankverbindung bitte immer sofort schriftlich per Email oder in einem Center sportspass mitteilen.

## AUSWEISE VORZEIGEN (PFLICHT):

Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. 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).

## BEITRÄGE:

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

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

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

- € 26,50 monatlich
- € 21,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 9:45 bis 16:30)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

### Harburg, Altona Jessenstraße (jeweils nur Fitnessstudio und Holsteinischer Kamp

- € 22,50 Euro
- € 17,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 9:45 bis 16:30)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

## BEITRAGSABBUCHUNG:

Die Mitgliedsbeiträge werden jeweils vierteljährlich im Voraus zum 1. Tag des ersten Monats des Quartals, also am 1. Januar, 1. April, 1. Juli und 1. Oktober abgebucht. Wenn der 1. Tag des ersten Monats des Quartals nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauffolgenden Bankarbeitstag.

Ausnahme: Bei Neueintritten wird zum 1.Tag des Folgemonats abgebucht.

## GETRÄNKE / ESSEN:

Glasflaschen sind wegen der Bruchgefahr nicht erlaubt. In den Gyms oder im Fitness-Sauna-Bereich bitte nicht essen.

## HANDTÜCHER:

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten, damit Sie es auf die Trainingsmatte legen können. Dies gilt auch für das Training im Gerätebereich.

## KÜNDIGUNGSFRISTEN:

Die Kündigung ist laut Satzung immer zum Quartalsende möglich. Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. des letzten Monats des jeweiligen Quartals 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 Schulturnhallen stehen keine – oder nur wenige - Matten zur Verfügung. Bringen Sie sich hier zum Training bitte Ihre eigene Gymnastikmatte mit.

## PROBETRAINING:

Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. In den Bereichen Studio, Workshops, Basics, Specials und Touren ist kein Probetraining möglich.

## PROGRAMMHHEFT:

Unsere Programmhefte erscheinen drei Mal jährlich, jeweils Anfang Februar, Juni und Oktober. Hier finden Sie das komplette Sportprogramm und weitere interessante Neuigkeiten, wie redaktionelle Berichte, Reiseangebote, Party- und Veranstaltungstermine.

**PÜNKTLICHKEIT:**

Kommen Sie bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärmteil am Anfang der Stunde beugen Sie Verletzungen vor und stören andere Teilnehmer nicht.

Aus Sicherheitsgründen haben viele Sporthallen in Schulen neue Schliesssysteme, d.h. der Zugang der Halle muss mit Beginn des Angebotes geschlossen bleiben. Eine verspätete Teilnahme ist dann oft nicht möglich.

**SCHLÜSSEL VERLOREN:**

Wenn Sie Ihren Schlüssel für den Umkleideschrank in einem Sportcenter verloren haben, erhalten Sie von uns wegen der uns entstehenden Kosten für den Austausch eine Rechnung über € 25,-.

**SCHUHE:**

Damit unsere Fußböden auch für Sie möglichst lange schön bleiben, bitten wir Sie, immer ein zweites, sauberes Paar Sportschuhe mitzubringen. Zum Tanzen muss ein zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle (keine Straßenschuhe) mitgebracht werden. sportspaß führt Schuhrkontrollen durch.

**SCHULFERIEN/FEIERTAGE:**

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Sporthallen geschlossen. Ausnahmen finden Sie auf der Homepage unter Angebotsausfällen und können Sie in den Centern erfragen. 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. Ausnahme: An jedem 2. gesetzlichen Feiertag in Folge haben wir unsere Center und die Von-Essen-Str. 76 für Sie geöffnet, d.h. am Ostermontag, Pfingstmontag und am 2. Weihnachtstag.

**SPORTBERATUNG:**

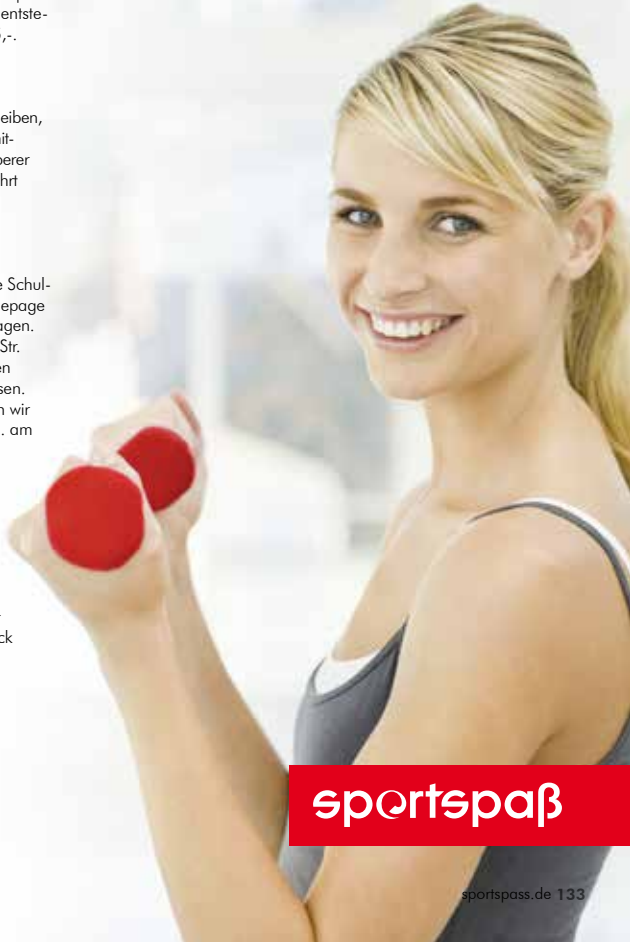
Für Neu- und Wiedereinsteiger, die Beratung suchen und Mitglieder, die neue Angebote ausprobieren möchten, aber nicht wissen, ob diese für sie geeignet sind, bietet sportspaß eine Sportberatung an. Melden Sie sich hierfür mit Ihrer Telefonnummer und Emailadresse in einem Center oder unter [info@sportspass.de](mailto:info@sportspass.de) und wir rufen Sie dann zurück oder schicken Ihnen eine Email.

**VERSICHERUNG:**

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

**WIE/WORAN KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?**

sportspaß ist einmalig – Sie als Mitglied können aus über 1700 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport Sie wann und wie oft betreiben wollen. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. Ausnahmen sind Basics, Specials, Touren und Workshops (Zusatzbeitrag), für die eine Anmeldung erforderlich ist. Für die Fitness-Sauna-Bereiche gibt es ein Losverfahren und einen Zusatzbeitrag.

**Viel Spaß!**





## 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

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



5% Rabatt für  
sportspaß-Mitglieder

„Ein Traumhaus  
für uns allein“

Hausnr. 38523

8 Personen

1 Woche ab 266€



**Ihr Traumurlaub  
an der dänischen Nord- und Ostseeküste.  
Unser Spezialgebiet.**

- 5.000 Ferienhäuser und 27 Ferienparks
- Flexibel reisen ab 2 Nächten
- Gratis Urlaubstage – bis 28% sparen mit 14=10
- 20% Rabatt für Museen und Vergnügungsparks.

Kataloge, Informationen und Buchung in Ihrem  
Reisebüro, unter 040-309 703 746 oder auf

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

**DanCenter**  
Urlaub zu vermieten.



Einfach Code  
scannen und  
tolle Angebote  
finden.

