

SPORTSPAß

HAMBURG BLOGGT

Was hinter dem Blogger-
Phänomen steckt

DIE DISPO- ABZOCKE

Wie unsere Banken
schamlos abkassieren

LEIHEN STATT KAUFEN

„Sharing Economy“ heißt
der Trend aus den USA,
der auch in Hamburg
schwer im Kommen ist

100

EVENT-TIPPS FÜR
DEN FRÜHJAHR

SASHA IM INTERVIEW

Sein Alter Ego „Dick Brave“ hat er erstmal
in den Urlaub geschickt. Mit uns sprach der
Wahl-Hamburger darüber, warum es jetzt
wieder an der Zeit für „Sasha“ ist.



IM GESPRÄCH MIT **INA MENZER**
DIE EX-BOXERIN ÜBER IHR LEBEN „DANACH“

UNSERE BESTEN
ANGEBOTE SIND
MIT EINEM STERN
GEKENNZEICHNET.

MB A-Klasse

55,-/Tag
inkl. 100 km



Mieten und sparen:
sportspaß-Mitglieder erhalten
15 % Rabatt mit der Sonder-
Kundennummer **55546**

starcar.de

Die MB A-Klasse bei STARCAR günstig mieten!

0180/55 44 555

(0,14 Euro pro Minute aus dem Festnetz; maximal 0,42 Euro pro Minute aus den Mobilfunknetzen)
Eine Werbung der STARCAR GmbH, Verwallung, Süderstraße 282, 20537 Hamburg

STARCAR
Autovermietung



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

LIEBE MITGLIEDER!

Besonders begrüßen möchte ich unsere neuen Mitglieder, die sich mit vielen guten Neujahrsvorsätzen und voller Elan sportlich betätigen möchten. Dass hierfür sportspaß hervorragend geeignet ist, zeigt bereits ein Blick in die Mitte dieses Hefes, in dem auf vielen Seiten die unterschiedlichsten Sportangebote aufgelistet sind.

Hamburgs Bemühungen um die nationale Olympiabewerbung gehen jetzt in die Schlussphase. Auch wenn wir als Breitensportverein wohl kaum potenzielle Olympiasieger in unseren Reihen haben dürften, können wir dennoch von den "Spielen" profitieren. Der Senat bemüht sich schon seit geraumer Zeit durch die Sanierung, Modernisierung und Neubau von Hallen Hamburg als sportliche Stadt zu präsentieren. Dieses muss auch fortgeführt werden, denn für die Olympiade werden neben den eigentlichen Wettkampfstätten auch viele Trainingsmöglichkeiten benötigt, die anschließend uns und den anderen Vereinen zur Verfügung stehen würden.

Was ganz wichtig ist, aber häufig vergessen wird: Nach den Olympischen Spielen finden auch die Paralympics statt. Hierfür müssten viele Sportstätten umgebaut, die Zugänge zu öffentlichen Verkehrsmitteln modernisiert und zahlreiche städtische und private Gebäude barrierefrei gestaltet werden.

Ich würde es sehr begrüßen, wenn 2024 oder 2028 die Olympische Flamme im Hafen brennen würde.

Ihnen einen schönen, sonnigen und aktiven Frühjahr!

Frank Fischer

DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT

SPORTSPAß MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

Seit Anfang 2015 haben wir eine brandneue sportspaß Homepage. Diese ist optimal für die Ansicht auf dem Smartphone 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

Jeden Tag aktuelle News

Auf 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 könnt Ihr jederzeit all unsere sportspaß Filme der letzten Jahre sehen – von den Sportangeboten bis zu den Partys.



FRÜHJAHR 2015

JETZT TESTEN

WIR HABEN EINE NEUE HOMEPAGE!

Zum Jahreswechsel ist unsere neue sportspaß Homepage online gegangen. Scheibt uns Eure Meinung!



SPORTSPAß

06 UMFRAGE

Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor verraten uns ihre Vorsätze für 2015.

08 NEU BEI SPORTSPAß

Bei uns gibt es regelmäßig Neues zu entdecken. Hier seht Ihr auf einen Blick, was im Frühjahr los ist.

10 FITNESS, SPAß UND SONNE

Mit unseren aktuellen Reisen könnt Ihr sportspaß an vielen schönen Orten erleben.

16 SPORTSPAß PARTYS

Alle zwei Monate feiern wir im schönen Landhaus Waller – mit Szene DJs und Live-Bands.

18 NEU: SPORTSPAß DISCO-PARTY

Am 5. Juni feiern wir mit Euch im Stage-Club in der Neuen Flora.

24 SPORTSPAß-TRAINER WERDEN

Arzu Sagun erklärt, wie die Ausbildung zum sportspaß-Trainer abläuft.

SERVICE

20 VERLETZT IM FITNESS-STUDIO?

Gemeinsam mit „Fit For Fun“ klären wir Euch über mögliche körperliche Probleme durch das Training auf.

26 DER ÄRGER MIT DEM MINUS

Kein Kredit ist so teuer wie der Dispo. Wir erklären Euch warum und zeigen Alternativen.

HAMBURG

30 INTERVIEW MIT INA MENZER

Vor über einem Jahr hat die Ex-Boxerin ihre Karriere beendet. Uns verrät sie, wie sie sich heute „durchschlägt“.

34 HAMBURG BLOGGT

Bloggen ist für viele mehr als nur ein Hobby. Wir sagen Euch, warum es beim Bloggen geht und zeigen Euch die lesenswertesten Blogs der Hansestadt.

38 IM GESPRÄCH MIT SASHA

Sein Alter Ego „Dick Brave“ hat er in den Urlaub geschickt. Mit uns sprach der Sänger darüber, warum es jetzt wieder an der Zeit für Sasha ist.

42 LEIHEN STATT KAUFEN

Kaufst Du noch oder leihst Du schon? Die „Sharing Economy“ ist schwer im Kommen.

48 EVENT HIGHLIGHTS

In unserem großen Terminteil findet Ihr viele tolle Konzerte, Lesungen und Festivals.



Fotos: Schulz (1), apo (1), Kleiderrei (1), istockphoto (2), Voy (1), „Jump House“ (1)



26



58



INTERVIEW

**IM GESPRÄCH
MIT INA
MENZER**

Die Ex-Boxweltmeisterin verriet uns, wie sie sich nach ihrem Karriereende so „durchschlägt“

30



42



52

**50 TIPP: PECHA
KUCHA NIGHTS**

Die neue Eventreihe bietet spannende Geschichten aus dem echten Leben!

**52 BACK IN BLACK:
INTERVIEW MIT
KRAFTKLUB**

Die Chemnitzer sind wieder auf großer Tour. Wir trafen sie für ein Kurzgespräch „zwischen-durch“.

**54 THEATER &
LESUNGEN**

Diese Hamburger Bühne-Highlights im Frühjahr werfen ihre Schatten voraus.

**58 DER NEUE
JUMPING-TREND**

Egal ob auf dem Dom, auf Stadtfesten oder im Urlaub – wo man auch hinschaut stehen neuerdings Trampoline. Doch ist das auch gesund?

60 RABATTE

Hier seht Ihr auf einen Blick, wo Ihr als sportspaß-Mitglied sparen könnt.

**62 WORKSHOPS MIT
BUDNI**

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

PROGRAMM

**65 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.

118 TOUREN

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

127 WORKSHOPS

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

130 ADRESSEN

Wie Ihr am besten zu den Schulhallen in Eurer Nähe 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.

Purtseladze, Christina Rüschoff,
Carsten Schulz

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

COVERFOTO
Foto: Christian Kerber | Sasha

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

ART DIRECTION
kravcov hey hoffmann

REDAKTION/FOTOS
Katharina Börries, Laura Dopp,
Mira Eggerstedt, Katharina
Grabowska, Oliver Jensen, Marcel
Mentzel, Michelle Ostwald, Anna

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

DRUCK
Westermann Druck,
Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.

MITGLIEDER-UMFRAGE VON ANNA PURTSELADZE

WAS IST DEIN VORSATZ FÜR 2015?

Die Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor haben uns ihre persönlichen Vorsätze und Ziele für das neue Jahr verraten.

Ich bin Künstlerin und stelle von Januar bis Mai 2015 meine Bilder und Figuren in der Endo-Klinik nahe der Reeperbahn aus. Dies wird eine sehr aufregende und stressige Zeit, weil ich nebenbei noch diverse kulturelle Veranstaltungen plane. Deswegen möchte ich auch weiterhin regelmäßig zu sportspaß kommen – um runterzukommen und mir einen Ausgleich zu schaffen.



Matthias (54)

Ich möchte so viel reisen wie möglich. Meine Wunschziele in diesem Jahr sind Indien und Marokko. Letzteres habe ich schon gebucht und freue mich wahnsinnig darauf. Indien steht noch nicht fest, aber ich habe mir fest vorgenommen auch dahin zu reisen.



Inga (55)



Murat (23)

Ich komme aus Kasachstan und bin zurzeit als Sprachstudent hier. Mein persönlicher Vorsatz ist, die Prüfungen im März zu bestehen. Wenn ich es schaffe, dann darf ich länger hier bleiben und kann sogar mein Germanistik-Studium beginnen.



Julia (21)

Zuerst einmal möchte ich hier bei sportspaß den Fit-Fight-Kurs besuchen. Bisher ging das nicht, weil sich die Zeiten mit meinen Vorlesungen an der Uni überschneiden haben. Ein besonderes Highlight wird dieses Jahr meine Reise in die USA sein. Ich besuche dort meine Gastfamilie.



Thomas (27)

Ich habe vor kurzem meinen Job an den Nagel gehängt und mache jetzt einen kompletten Neuanfang. Ich würde gerne ein Philosophie-Studium beginnen. In Bezug auf Sport hoffe ich, dass ich meine jetzige Motivation beibehalten werde – im Moment bin ich nämlich ziemlich gut dabei.



Thuy-Vi (22)

Ich möchte mein Abitur erfolgreich bestehen – am besten mit einem Durchschnitt von 1.9 oder so. Danach möchte ich Business Management studieren und hoffe, dass ich dieses Jahr noch einen Studienplatz bekomme. Mir ist egal wo, Hauptsache irgendwo in Deutschland.



Vincenzo (56)

Erst vor kurzem habe ich mit Fitness angefangen und hoffe, dass ich es weiterhin so gut durchziehen werde. Ich habe mir vorgenommen einfach fitter und gesünder zu leben und ich denke, dass ich mit mehr Bewegung einen ersten Schritt in die richtige Richtung mache.

ENERGY VER3FACHT EVER G€HALT!



JEDES GEHALT - JEDEN MORGEN

EINSCHALTEN & GEWINNEN:
DIE **ENERGY TOASTSHOW** VON 5 BIS 10 UHR
MIT **MATZE UND STÜBI**

ENERGY
NRJ
HIT MUSIC ONLY!



NEU BEI SPORTSPAß

Bei sportspaß gibt es regelmäßig Neues zu entdecken. Hier seht Ihr auf einen Blick, was im Frühjahr 2015 los ist.

WIR HABEN EINE NEUE HOMEPAGE!

→ sportspaß wünscht allen Mitgliedern ein Frohes Neues Jahr 2015! Und weil es so schön passt, haben wir pünktlich zum Jahresstart unsere neue Homepage online gestellt. Das neue sportspaß.de punktet mit einem moderneren Design, schlankem Aufbau und tollen neuen Funktionen. Wir sind gespannt auf Eure Meinungen!

Die sportspaß-Homepage wird für unsere Mitglieder immer wichtiger. Das sehen wir vor allem daran, dass die Nutzerzahlen unaufhörlich ansteigen. Darum möchten wir Euch stets einen optimalen Online-Service bieten.

Am wichtigsten war uns, dass die Seite noch „schlanker“ wird, das heißt dass sie übersichtlich wirkt und man immer mit nur ganz wenigen Klicks zum Ziel kommt.

Das Design soll modern, aber auf keinen Fall überladen wirken. Für die mobile Darstellung, zum Beispiel auf Smartphones oder Tablets, gelten dieselben Anforderungen, da mittlerweile immer mehr Mitglieder diese Endgeräte nutzen.

Ganz neu sind zum Beispiel die „Sportpartnersuche“ und ein Service, mit dem Ihr Eure Freunde zu den sportspaß-Angeboten einladen könnt. Schritt für Schritt werden in Kürze neue praktische Online-Funktionen eingebaut. Eine eigene sportspaß-App wird es übrigens nicht mehr geben, da die Homepage so entwickelt wurde, dass sie auf jedem Smartphone super funktioniert.

So, nun aber viel Spaß beim Ausprobieren, und schreibt uns gerne Euer Feedback. Wir sind gespannt!

SPORTSPAß-TANZCLUB

→ Für alle Tanzbegeisterten gibt es bei sportspaß ein ganz neues Angebot: den „sportspaß-Tanzclub“! Ab dem 11. April könnt Ihr an jedem Sonnabend von 19 bis 21.30 Uhr im sportspaß-Center Berliner Tor zu abwechslungsreicher Musik ohne Anleitung „einfach nur tanzen“. Dabei ist es ganz egal, ob Ihr gerade begonnen habt, die Tanzschritte zu erlernen oder schon fortgeschrittene Kenntnisse habt und eine Vielzahl von Schrittfolgen aus dem Standard-Latein Repertoire beherrscht. Das Motto ist: Tanzen mit Spaß und ohne Stress.

„Einfach nur tanzen“
— mit Spaß und ohne Stress!





„FUNCTIONAL TRAINING SPECIAL“ AM 8. FEBRUAR 2015

➔ Im neuen sportspaß-Center Jessenstraße gibt es für alle sportspaß-Mitglieder mit der Zusatzmitgliedschaft Fitness/Sauna ein ganz besonderes Angebot für das Training in der Gruppe im Fitnessgerätebereich: 5 verschiedene „Functional Training Specials“ von 14 bis 18 Uhr! Functional Training ist ein effektives, multifunktionales Ganzkörpertraining. Hier werden verschiedene Intensitätsstufen angeboten, damit jeder Teilnehmer seinen eigenen Trainingsmodus finden kann.

Functional Training Special, 8.2., 14-18 h, Center Jessenstraße (Altona)

DAS SPORTSPAß-TANZSPECIAL

➔ Du wolltest schon immer die breite Palette der sportspaß-Tanzangebote ausprobieren? Jetzt kannst Du fast alle an einem Abend kennen lernen. Am 28. März, beim „sportspaß-Tanzspecial“, zeigen wir Dir von 18.30 bis 22 Uhr, welche Angebote sportspaß im Tanzbereich zu bieten hat. Ob Standard-Latein, Disco-Fox, Bollywood, Salsa, Bauchtanz oder Tango: Schnupper doch mal rein! Das Programm des „sportspaß-Tanzspecials“ findest Du ab Februar auf sportspass.de

sportspaß-Tanzspecial, Samstag, 28.3., 18.30-22 h, Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, Eingang Wallstraße, Eintritt auch für Nicht-Mitglieder frei!



MERIDIANAcademy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

**BERUFS-
FACHSCHULE
für FITNESS-
ManagerInnen**

www.meridian-academy.de
Hotline: 040/65 89 22 100





FITNESS, SPAß & SONNE

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

Ihr wollt nicht allein in den Urlaub fahren und möchtet in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob zum Sport an die See, zum Wandern in verschiedene wunderschöne Regionen Deutschlands und im Ausland oder zum Skifahren nach Österreich, immer werdet Ihr – wie bei sportspaß üblich – auf ganz gemischte Gruppen mit vielen netten Mitgliedern treffen. Häufig ergeben sich bei den Reisen Kontakte, die auch lange Zeit nach den Reisen Bestand haben. Unsere aktuellen Angebote findet Ihr auf unserer Homepage www.sportspass.de unter „Reisen“. 2015 fliegen wir nach Teneriffa und Mallorca. Im März könnt Ihr mit sportspaß Skilaufen und im Sommer mit sportspaß-Gruppen in der schönen Natur wandern. Fitness und Wellness bieten wir Euch im Mai im Iberotel in Boltenhagen.

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



Das Iberotel Boltenhagen liegt innerhalb der Yachtwelt „Weiße Wiek“ auf der malerischen Halbinsel Tarnewitz.

→ 03. – 07.05.2015

POWER MEETS WELLNESS – IBEROTEL BOLTENHAGEN

Das luxuriöse 4 Sterne Superior Iberotel Boltenhagen mit 1000 qm großem Wellnessbereich wird Euch zusammen mit dem super sportspaß-Power-Programm mit u.a. Functional Training, Fit Fight, Bauch- und Core Workout begeistern.

Boltenhagen liegt nicht weit von Hamburg entfernt zwischen Lübeck und Wismar und ist schnell und bequem mit dem Auto zu erreichen. Die Bahn fährt bis Wismar und von dort gibt es einen regelmäßigen Busverkehr. Das zweitälteste Seebad Mecklenburgs glänzt durch seine liebevoll restaurierten, villenartigen Ferienhäuser an der schönen Promenade, durch den wunderbaren, 5 Kilometer langen Sandstrand sowie die eindrucksvolle Steilküste.

Das Iberotel liegt auf der malerischen, naturbelassenen Halbinsel Tarnewitz innerhalb der Yachtwelt

„Weiße Wiek“, einer sehr schön gelegenen Urlaubswelt am Meer an einem der schönsten Küstenstreifen der Ostsee. Geräumige Zimmer mit traumhaftem, direktem Meer-Blick, die große Saunalandschaft mit Innenpool sowie ein moderner Fitness- und Cardioraum erwarten Euch.

Leistungen

- 4 Übernachtungen im DZ
- sportspaß-Sportprogramm
- Frühstücksbuffet
- Abendessen als 3-Gang-Menu oder Buffet
- 1 Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- kostenlose Nutzung der Parkplätze sowie des Spa-Fitness- und Wellnessbereichs.

Kosten

- sportspaß-Mitglieder 379 Euro
- Nicht-Mitglieder 419 Euro
- EZ + 128 Euro



Regentage/Monat



9

Sonne/Tag



8 h

Temperatur min/max



10°/15°

Wassertemperatur



7,5°

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 22. – 29.06.2015

FITNESS MEETS OUTDOOR AUF TENERIFFA

Erlebt eine Woche voller Action, Sonne, Strand und Meer! Von morgendlichen Walkingtouren mit ange-schlossenem Workout- oder Yogaeinheiten am Strand, Outdoorfitness entlang der wunderschönen Felsküste, über erfrischende Aqua-Fitness Einheiten im Hotelpool bis hin zu Functional Training-Einheiten im subtropischen Garten mit Blick aufs Meer gibt es ausreichend Möglichkeiten, um unter der Sonne Spaniens fit zu werden. Ergänzt werden diese Angebote durch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm und wohl-tuende Entspannungseinheiten bei Sonnenuntergang unter freiem Himmel. Wer einfach nur relaxen möchte, der ist in der riesigen Gartenanlage des Hotels bestens aufgehoben und sucht sich ein Plätzchen an einem der drei Pools oder spaziert zu einer der im Ort gelegenen Buchten aus schwarzem Lavasand. Abends lohnt sich ein Spaziergang nach Puerto de la Cruz, wo viele Bars, Restaurants und hübsche Einkaufsläden auf Euch warten und nette Abende mit spanischem Flair verspre-chen. Wir wohnen im 4-Sterne

Maritim Hotel in Puerto de la Cruz, direkt auf einer Klippe am Meer. Das Hotel bietet eine wunderschöne Außen-anlage mit drei Außenpools und einem 40.000 qm großen, vielfältigen Garten. Die Zimmer sind mit 30 qm großzügig gestaltet. Vom Hotel aus schaut man auf das kleine, malerische Fischerdorf Punta Brava und hat einen atemberaubenden Blick auf das Meer.

Leistungen

Flug mit renommierter Flug-gesellschaft (Condor oder vergleichbar) von Hamburg nach Teneriffa und zurück inkl. sämtlicher Gebühren, Transfer zum/vom Hotel, 7 Über-nachtungen mit Halbpension im Maritim Hotel Teneriffa, sportspaß-Sportprogramm

Kosten

- DZ 695 Euro pro Person bei Buchung bis zum 15.3.2015, danach 725 Euro
- EZ 799 Euro pro Person bei Buchung bis zum 15.3.2015, danach 829 Euro
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 40 Euro mehr



Sonne/Tag

☀️ 10 h

Temperatur min/max

🌡️ 18/26°

Wassertemperatur

🌊 20°

Infos: www.sportspass.de/reisen



→ 20.-27.09.2015

WELLNESS & MEER AUF MALLORCA

Eine wunderbare Wellness-Woche könnt Ihr mit sportspaß im September auf Mallorca erleben. Die sportspaß-Trainer bieten Euch jeden Tag ein tolles Programm mit Angeboten wie Wellness Workout, Stretching und Entspannung, Rückenfit, Yoga und Pilates. Ihr wohnt im 4-Sterne Hotel Beach Club Font de Sa Cala, in einem kleinen, ruhigen Ort in der Nähe von Cala Ratjada an einer wunderschönen Bucht. Die im mallorquinischen Stil errichteten Häuser mit sehr komfortablen Zimmern, sind schön in die Landschaft und in den 65.000 qm großen Hotel-Park integriert. Schwimmen könnt Ihr in zwei großen Pools und in

einer wunderschönen, kleinen Badebucht mit Sandstrand.

Leistungen

- Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft (TUfly oder vergleichbar) inkl.
- Transfer zum / vom Hotel
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel
- Halbpension: Frühstücks- + Abendbuffet (Softdrinks, Wasser, Wein & Bier beim Abendessen inkl.)
- sportspaß-Sportprogramm mit Wellness-Angeboten

Kosten

- DZ 724 Euro pro Person
- EZ-Zuschlag: 120 Euro
- Nicht-Mitglieder: jeweils 30 Euro mehr

Sonne/Tag



Temperatur min/max



Wassertemperatur



Infos: www.sportspass.de/reisen



→ 16. – 23.05.2015

RELAXED BERGWANDERN



In idyllischer Landschaft bei leichten Bergwanderungen die Seele baumeln lassen, die frische Bergluft und den Duft der Bergblumen einatmen und sich durch die Blütenpracht der Bergwiesen und Almrosen verzaubern lassen – die sportspaß-Wanderwoche in den Alpen lädt zum genussvollen Entspannen ein. Nebenbei lernt Ihr auch noch die Blumen und (Heil-) Kräuter der Wiesen kennen, die im Frühjahr auf den Almen, den Wiesen und an den Wegrändern wachsen. Die Wanderungen dauern ungefähr 4-5 Stunden, sind eher leichter und führen uns vorbei an kräftigen Gebirgsbächen, zu kristallklaren Seen und tosenden Wasserfällen. Der schöne Sauna- und Fitnessbereich unseres hervorragenden 4-Sterne Hotels Rotlehhof lädt nach den Wanderungen zum Relaxen ein. Mit Wasserbetten-Ruhe-raum, Solarium, Dampfbad, finnischer Sauna und Infrarotkabine ist der Bereich hervorragend ausgestattet. Von der exzellenten Küche und der wunderbaren Lage

des Hotels werdet Ihr begeistert sein. Zur Halbpension gehört auch ein Kuchenbuffet am Nachmittag sowie ein kleines Lunchpaket! Relaxed Bergwandern könnt Ihr im Bereich der Tiroler Zugspitzarena. Berwang liegt auf fast 1300 Metern und ist von Hamburg aus sehr gut mit dem Auto (fast nur Autobahn) sowie dem Zug zu erreichen.

Leistungen

7 Übernachtungen im DZ oder EZ-Appartement mit gemeinsamem Bad. Frühstücksbuffet, kleines Lunchpaket, Kuchenbuffet, 5-Gang Abendmenü, geführte Wanderungen.

Kosten

469 Euro im DZ oder EZ im Appartement mit gemeinsamem Bad. 504 Euro im EZ, Nicht-Mitglieder + 40 Euro. Die Anreise erfolgt individuell. Ihr könnt Euch aber auch für eine Gruppenreise per Bahn anmelden. (Voraussetzung mindestens 6 Teilnehmer), Kurtaxe inklusiv.

Sonne/Tag

☀ 6 h

Temperatur min/max

🌡 8/20°

Regentage/Monat

☔ 15

Infos: www.sportspass.de/reisen

→ 14. – 21.03.2015

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 „Rotlehhof“ 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 unterschallnen wollt: Berwang ist auch ein Paradies für Langläufer mit einer Vielzahl 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 Gruppenreise 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

Infos: www.sportspass.de/reisen

→ 09. – 14.08.2015

IM WUNDERSCHÖNEN ELBSANDSTEINGEBIRGE



Dort, wo Deutschland am schönsten ist, direkt unterhalb der weltbekanntesten Bastei, werden wir im hervorragenden 3-Sterne Hotel Amselgrundschlösschen in Rathen wohnen. Malerisch gelegen, in einem Ort ohne Autoverkehr, mit neuem Wellnessbereich und einem tollen Ausblick auf atemberaubende Felsformationen. Einmalig schöne Wanderungen (5-7 Stunden) auf teilweise anspruchsvollen Wanderwegen durch wilde Schluchten, zu wunderbar erhaltenen Burgen und

zu einmaligen Ausblicken könnt Ihr im August mit sportspaß erleben. Von Hamburg aus erreicht Ihr Rathen schnell mit der Bahn und dem Auto.

Leistungen

5 Übernachtungen im DZ, Frühstücksbuffet und Abendessen, kleines Lunchpaket, sportspaß-Wanderprogramm

Kosten

335 Euro im DZ, EZ + 75 Euro, Nichtmitglieder jeweils + 40 Euro

Sonne/Tag



Temperatur min/max



Regentage/Monat



Infos: www.sportspass.de/reisen

→ 13. – 18.09.2015

WANDERN UND KANUSPAß AM RHEINSBERGER SEE

Der Rheinsberger See liegt an der Südspitze der Mecklenburgischen Seenplatte und ist umgeben von unendlich erscheinenden Wäldern. Unser sehr komfortables 4-Sterne

Maritim Hafenhôtel Rheinsberg liegt direkt am See mit der Aussicht auf eine wunderbare Hafendidylle mit Leuchtturm und kleinen Brücken. Einen 2000 qm großen Wellnessbereich mit Pool (25 x 6m), verschiedenen Saunen, Erlebnisduchen und Eisbrunnen sowie einem Fitnessbereich könnt Ihr kostenfrei nutzen. Die Wanderungen durch herrli-

che Wald- und Seelandschaften und zwei Touren mit dem Boot (Kanu/Kajak auf dem kleinen Fluss Rhin und mit großen Kanus auf den Seen der Umgebung) werden Euch begeistern.

Leistungen

5 Übernachtungen im DZ inkl. Halbpension, kleines Lunchpaket, ein Freigetränk zum Abendessen, Wanderungen und Kanutouren, kostenloser Parkplatz.

Kosten

445 Euro im DZ, EZ + 125 Euro, Nicht-Mitglieder jeweils 40 Euro mehr



Sonne/Tag



Temperatur min/max



Regentage/Monat



Infos: www.sportspass.de/reisen



DIE SPORTSPAß PARTYS

Alle zwei Monate feiern wir im schönen Landhaus Walter unsere großen sportspaß-Partys.

Tolle Live-Bands und Szene-DJs heizen Euch hier richtig ein.

Das Landhaus Walter liegt direkt im Stadtpark und nahe der U-Bahn Borgweg. Hier feiern wir alle zwei Monate mit Live-Musik und tollen DJs auf verschiedenen Tanzflächen. Besonders bei gutem Wetter, wenn wir den schönen Garten nutzen können, entfaltet sich der volle Flair der beliebten Location. Aber auch im Winter bietet das Landhaus Walter viele verschiedene Ebenen, auch ruhigere Loungebereiche, in denen man sich ohne laute Musik gut unterhalten kann. Bei unseren sportspaß-Partys feiern sowohl jüngere als auch ältere Mitglieder gemeinsam. Jeder ist herzlich willkommen und für jeden ist musikalisch etwas dabei. Und das Beste: Nicht nur Ihr als sportspaß-Mitglieder zahlt keinen Eintritt, Ihr könnt auch zwei Freunde umsonst mitbringen.

Tolle Live-Bands

Damit jede Party wirklich einmalig wird, sind wir ständig auf der Suche nach tollen Live-Bands. Auf einem eigenen Floor mit Bühne könnt Ihr somit den einzigartigen Flair echter, handgemachter Live-Musik spüren, wenn nur wenige Meter vor Euch die Künstler alles geben. Auf der folgenden Seite bieten wir Euch einen Überblick über die Bands der kommenden sportspaß-Party am 11. April im Landhaus Walter. Wir versprechen Euch echte Vollblut-Musiker mit viel Talent und Leidenschaft.

Szene-DJs mit den besten Hits

Wer einfach nur zu guter Stimmungsmusik vom DJ tanzen möchte, kann dies ebenfalls auf mehren Dancefloors. Von Abba über Robbie Williams bis zu David Guetta ist alles dabei. Wir freuen uns auf Euch!



ROCKHOUSE BROTHERS

→ Die drei Vollblut-Rock'n'Roller bezeichnen sich als „Beste Studio-Band der Welt“ und sind durch unzählige Auftritte auf den Bühnen rund um den Hamburger Kiez und in ganz Deutschland bekannt. Ihre spektakuläre Party-Rockabilly-Show mit ganz eigenen Interpretationen alter Rock'n'Roll-Songs, die sie mit zeitgenössischen Party-Hits kombinieren, müsst Ihr einfach erleben! Ihr werdet danach sicher auch Teil der ständig wachsenden Fangemeinde. Die Rockhouse Brothers haben das Diplom zum Rocken mit Partygarantie! Die Brüder Joey (Gitarre und Gesang) und Jamie (Kontrabass und Gesang) stammen aus den USA, aber bringen schon seit 2001 mit ihrem Schlagzeuger „The Wolfman“ auf unzähligen Bühnen und tausenden von Konzerten die Menge zum tanzen und toben.

Bei der sportspaß-Party bekommt Ihr eine mitreißende Show aus Coverversionen der bekanntesten Rock'n'Roll-Songs und Arrangements neuer Hits geboten, natürlich alle extrem gut tanzbar!



LAYLA ZOE

→ Die Kanadierin wurde auch schon als die „Janis Joplin der Neuzeit“ bezeichnet, und in Kanada ist sie ein Top-Act und wird liebevoll „Canada's Darling of the Blues“ genannt. Fans nennen sie wegen ihrer wallenden roten Haare einfach „Firegirl“. Auf ihrer Tour durch Europa macht die explosive, aber auch sanfte, gefühlvolle Ausnahmesängerin mit unglaublich viel Charme und Ausstrahlung im April Station bei sportspaß!

Blues-Rock vom Allerfeinsten von einer ganz großen Sängerin mit unglaublichem Stimmvolumen und großartiger Ausstrahlung in Verbindung mit einer hochkarätigen Band – das erwartet Euch bei der sportspaß-Party im April! Der Mix aus Blues, Rock, Soul und Funk wird Euch zum Tanzen und Träumen bringen! Das Konzert der unglaublichen Frauen-Rockröhre mit ihren Klasse-Musikern wird Euch begeistern!

**11. APRIL 2015, LANDHAUS WALTER IM
STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H**





SPORTSPAß
EVENTS



FUTURE-POP MEETS

FASHION:

Das ist das Motto der außergewöhnlichen, energiegelassenen Sängerin, Komponistin und Keyboarderin Kery Fay!



SPORTSPAß DISCO-PARTY

Unser super-Sportangebot kennst Du. Bei den sportspaß-Partys warst Du noch nie? Hier kannst Du ganz entspannt in toller Atmosphäre mit netten Leuten feiern.

Ihr wollt endlich mal wieder richtig Party machen? Kein Problem, am 5. Juni feiern wir mit Euch! Und auch noch in ganz besonders schöner Umgebung, im wunderbaren Ambiente des Stage-Club, der tollen Party-Location im Basement des Musicaltheaters Neue Flora! Hier könnt Ihr mit angesagten neuen Hits und den besten Dance-Classics von Szene-DJ's bis in den frühen Morgen feiern!

Und wir haben noch ein ganz besonderes Highlight für Euch! Kery Fay, die unglaublich gute Newcomerin mit ihrer Band! Dance-Pop, nicht ohne

Soul und mit einer gehörigen Portion Glamour – es ist nicht nur der richtige Sound für unsere Party, auch die außergewöhnliche Live-Performance der powervollen Sängerin, die immer mit tausend musikalischen und optischen Facetten spielt, passt perfekt! Ihr Song „Running“ aus ihrer EP „Hardkiss“ ist ein super-Dancefloor-Hit!

sportspaß-Disco-Party, Freitag, 5. Juni, 21.30 Uhr, Stage-Club, Stresemannstraße 163/Eingang Alsenstraße, gegenüber vom S-Bahnhof Holstenstraße, Eintritt für sportspaß-Mitglieder und 2 Begleitpersonen frei!

**SPECIAL:
SPORTSPAß-
MITGLIEDER
EINTRITT
FREI**

uniscene

HAMBURGS WÖCHENTLICHER CLUB-MARATHON

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

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

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

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

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

VERLETZT IM FITNESS- STUDIO? SO NICHT!

Jeder vierte
Studiokunde
klagt min-
destens einmal
pro Jahr über
körperliche
Probleme durch
sein Training.
Gefahren und
Lösungen ...

Übermäßiger Ehrgeiz
und Ignorieren sind die
häufigsten Ursachen
für Verletzungen im
Studio: Denn 90 Prozent
aller Probleme bauen
sich langfristig auf – oft
über mehrere Monate



TEXT MATHIAS HEINZE

Verdammte Kraftmeierei“, schimpft Michael aus Lübeck über sich selbst. „Ich hab zu viel gewollt, jetzt ist erst mal Schluss mit Pumpen.“ Seit zwei Jahren besucht der angehende Betriebswirt einmal in der Woche ein Fitnessstudio um die Ecke. Ein paar mehr Muckis, ein stabiler Rücken, mehr wollte der 32-Jährige ursprünglich nicht. Aber irgendwann wurmte ihn der

Anblick von breiten Schultern und knackigen Brustmuskeln bei seinen Mitstreitern – „die wollte ich dann auch“, erinnert er sich. „Dreimal in der Woche bin ich los und hab ohne Rücksicht auf Verluste gepowert.“ Gewichte, Sätze, Wiederholungen – alles am Limit. Und darüber hinaus. Monatelang. Seine Lieblingsübung: Bankdrücken. „Zuerst war der Ansatz des Trizeps überreizt, aber das hat mich nicht gebremst. Ich hab weiter Stoff gegeben.“ Bis der Muskel eingeeisen ist. Das ist schmerzhaft. Und langwierig.

EIN EINZELFALL? Ja, aber! Grundsätzlich gilt: „Fitness-training ist eine der risikolosesten Sportarten überhaupt. Die Gefahr, sich dabei zu verletzen, ist in etwa zehnmal geringer als beim Joggen und etwa dreißigmal geringer als beim Fußballspielen“, sagt Christoph Eifler von der Akademie für Prävention, Fitness und Gesundheit BSA (www.bsa-akademie.de). Tatsächlich beobachten Orthopäden aber immer wieder Fälle wie den von Michael. Wenn auch eher selten mit so massiven Folgen. FIT FOR FUN zeigt auf, wo die Risiken

im Studio, speziell beim Gerätetraining, lauern (siehe Illustrationen), wie Sie effektiv vorbeugen (7 Tipps) und was Sie im Fall der Fälle tun können.

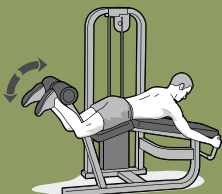
HÄUFIGSTE VERLETZUNGEN Jeder vierte Fitnessstrebende klagt wenigstens einmal im Jahr über trainingsbedingte Probleme, so eine Erhebung des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule (DSHS) in Köln. Ernste akute Traumata wie Muskel(faser)risse, Knöchelbrüche oder vorgerutschte Bandscheiben sind glücklicherweise die Ausnahme. Sie entstehen etwa bei ruckartigen Bewegungen mit Gewichten oder beim Umknicken auf dem Laufband, machen aber nur rund zehn Prozent aller Verletzungen aus. Neunzig Prozent dagegen bauen sich über Wochen und Monate auf. Zu intensives oder einseitiges Training sowie zu wenig Pausen sind die Hauptursachen. „Bei Männern sind überwiegend Arme und Schultern betroffen, bei Frauen vor allem die Knie“, sagt Professor Ingo Froböse von der DSHS. Warum das so ist, lesen Sie hier ...

FALSCHER EHRGEIZ Für viele junge Kerle geht es vor allem ums „Muskelmachen“, also lautet das Motto: pumpen, pumpen, pumpen. Damit einher gehen typische Verletzungen: Besonders oft beobachten Froböse und seine Kollegen Sehnenansatzreizungen des Bizeps bis hin zu Rissen in dem Vorzeige-Oberarmmuskel. „Hervorgerufen werden die Verletzungen durch die klassischen Bizepscurls. Einige bewegen viel zu hohe Gewichte, andere tun das zwar nicht, geben den Muskeln aber zu wenig Zeit zur Regeneration und vernachlässigen ausgleichende Übungen.“ Beides kann ▶

10 HÄUFIGE FEHLER AN GERÄTEN ...

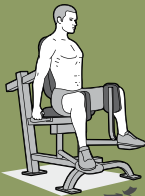
So geht korrektes Training an Bank, Presse & Co. Bitte auch umblättern!

FOTOGRAFIS: ROSCOUDOUR, ILLUSTRATIONEN: ACUTE GRAPHICS/FIT FOR FUN



BEINCURL

Das Problem hier ist die Überstreckung des Kniegelenks bei zu großer oder falscher (zu hohe Liegeposition) Bewegungsamplitude! Durch die Überstreckung werden wiederum die Bänder überdehnt, was eine Knieinstabilität begünstigt.



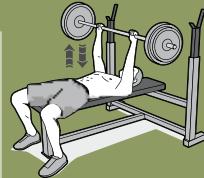
ADDUKTOR

Beim Zusammendrücken der Lastarme mit den Beinen sollte mit geringen Widerständen gearbeitet werden, sonst können die Muskelansätze und Sehnen in der Leistengegend Schaden nehmen. Außerdem droht ein hartnäckiger Muskelkater.



ABDUKTOR

Hier gilt (wie beim Adduktor): Arbeiten Sie nicht mit zu hohen Widerständen. Die Lastarme langsam nach außen bewegen und vor allem langsam wieder zusammenführen. Wer die Gewichte hier mit zu viel Schwung bewegt, riskiert Rückenprobleme.



BANKRÜCKEN

Wer zu lange und/oder zu schwer pumpet, gefährdet Arme, Schultern, Rücken und Brustmuskeln. Das Führen freier Gewichte, vor allem von Kurzhanteln, verlangt eine gute intra- und intermuskuläre Koordinationsfähigkeit. Die fehlt oft bei Einsteigern.

zu weiteren Problemen führen, etwa dem leidigen „Impingement-Syndrom“: Zwischen knöchernem Schulterdach und Oberarmkopf ist nur wenig Platz für Muskeln und Schleimbeutel. Wird hier sehr einseitig und zu intensiv trainiert, kommt es leicht zu schmerzhaften Entzündungen.

HIGH INTENSITY TRAINING (HIT)

Extrem kurz, extrem knackig, extrem effektiv – die Werbung für das hochintensive Training funktioniert über Superlative („Die 40 härtesten Übungen der Welt“ u. Ä.). Leider schnappen auch Anfänger nach diesen Powerködern. Dabei „fehlt vielen die nötige Körperspannung und -stabilität, um gewisse Übungen sauber durchzuführen“, sagt Froböse. „Saubere“ ist das Zauberwort! Wir wissen zwar, dass der Muskel am besten wächst, wenn er maximal erschöpft ist. Aber wann ist das? Bestimmt nicht, wenn wir unter Einbeziehung diverser Hilfsmuskeln und Ausgleichsbewegungen das Gewicht in die Luft würgen. „Sobald die Übung nicht mehr bis in die Endposition korrekt ausgeführt werden kann, sollte man aufhören. Dann ist der Muskel maximal gereizt, bleibt aber vor Verletzungen geschützt“, weiß unser Experte.

FUNCTIONAL TRAINING In Kursen wie „Naked Warrior“ und „CXWorks“ stehen Slingtrainer, Kettlebells & Co. weiterhin hoch im Kurs. Funktionelles Training fordert den Körper mit ganzheitlichen Bewegungen – und macht ihn so besonders fit und stabil für den Alltag. Das stimmt in der Theorie. Leider nicht immer

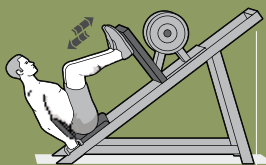
43% DER SPORTLER TRAINIEREN AUCH VERLETZT WEITER

in der Praxis. Typisch für das Functional Training sind dynamische Übungen, zum Beispiel Liegestütze kombiniert mit Stretksprüngen (Burpees). Das schlaucht gewaltig, geht aber auch auf die Knie. „Wer nicht genug Kraft in den Beinen hat, weicht bei der Landung mit dem Gelenk aus – nach vorn oder zu den Seiten“, warnt Froböse. Solche Schlotterknie strapazieren Innen- wie

Außenbänder, bisweilen auch den Meniskus. Besonders häufig: eine Entzündung des „Pes anserinus“ („Gänsefuß“; gemeinsamer Ansatz dreier Muskeln an der inneren Schienbeinkante, sowie eine Reizung der Patella Spitze (sogenanntes Spitzensyndrom). Der Tipp unseres Experten, der für alle Sprungübungen gilt: Bei der Landung sollten die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen und nicht seitwärts ausscheren. Ist das der Fall, Intensität runterfahren und die Oberschenkelmuskeln kräftigen. Besonders anfällig sind hier übrigens Frauen, da bei ihnen sowohl Muskeln als auch Bindegewebe schwächer ausgeprägt sind.

CHALLENGES Aus Sicht vieler Experten heikel: Übungen unter Zeitdruck. Mit Einpeitschern – sportliche Grüße aus dem Bootcamp –, die ihre Kursbesucher zu Höchstleistungen treiben. Hier ist Eigenverantwortung gefragt. „Landen Sie als Anfänger in einem Kurs mit Teilnehmern aller Fitnesslevels, suchen Sie sich einen anderen. In der Regel orientiert man sich falsch“, weiß Froböse aus Erfahrung. „Angespornt durch Kursleiter und/oder andere Teilnehmer, geht man oft über seine Grenzen.“

... UND WIE SIE SIE AB SOFORT VERMEIDEN



BEINPRESSE

Ähnlich wie bei der freien Übung Kniebeuge riskiert man bei falscher Fußstellung Probleme mit dem Kniegelenk – wenn beim Training mit schwereren Gewichten die Knie über die Fußspitzen hinausragen (siehe auch den Punkt „Functional Training“ oben).



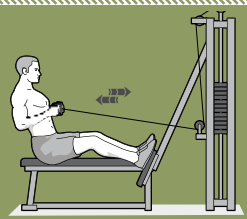
BEINSTRECKER

Wie an der Beinpresse droht auch hier Ärger mit dem Knie – vor allem bei falscher Justierung der Arbeitspolster am Hebelarm. Zu schwere Lasten führen zudem zum Hebeln aus dem Rücken, Folge: Probleme in der Lendenwirbelsäule.



LAT-ZUG

Die Stange wird langsam und gleichmäßig bis in den Nacken hinuntergezogen. Vor allem wenn die Gewichte allzu ruckartig zurückschnellen, können die Strukturen des Schultergelenks geschädigt werden; man kann sich dabei sogar den Arm auskugeln.



RUDERZUG

Wer hier nicht besonders auf einen geraden Rücken achtet, riskiert ernsthafte Bandscheibenschäden. Warum? Der Rundrücken drückt die Zwischenwirbelscheiben nach hinten, ein Vorrutschen der Knorpelscheiben ist eine typische Folge.

Apropos Einpeitscher: Auch in herkömmlichen Fitnessstudios ist eine professionelle Betreuung nicht immer gewährleistet. Machen wir uns nichts vor: Je billiger der Monatsbeitrag, umso größer die Gefahr, dass wir mehr Abstriche machen müssen – auch bei der persönlichen Beratung. Dazu passt ein neuer Trend: virtuelle Kurse.

Vor einer Kamera turnt der Guru, am anderen Ende der Welt eifern ihm seine Jünger nach. Professor Frobose sieht darin zwar eine echte Chance: „Wenn trotzdem ein Trainer vor Ort ist, könnte der sich viel gezielter um die Kursteilnehmer kümmern.“ Tja, wenn ... Wenn nicht, sind wir eben selbst gefordert: Gestüder – und effektiver! – ist es, sich Hilfe zu holen. Von den Studiotrainern oder anderen, erfahrenen Mitgliedern (siehe Kasten rechts). Und wenn es doch mal knirscht im Gebälk, hier die wichtigste Notfallmaßnahme:

ERSTE HILFE Die beste Sofortmaßnahme wird oft gar nicht oder nur halbherzig angewandt: die PECH-Regel. Sie hilft bei allen akuten (!) stumpfen Muskelverletzungen (Prellung, Zerrung etc.), Verstauchungen, Quetschungen usw.: „P“ (Pause) – Belastung sofort stoppen. „E“ (Eis) – großflächig kühlen, etwa mit einem Coldpack. Nach 10 Minuten kurze Pause, dann wieder kühlen usw. (Tipp: dünnes Tuch zwischen Eis und Haut legen). „C“ (Compression) verhindert eine übermäßige Schwellung (Druckverband nicht zu fest, sonst droht ein Blutstau!), ebenso wie „H“ (Hochlagern) der verletzten Extremität. Diese Regel sofort nach Eintritt der Verletzung anwenden (mindestens 6 bis 8 Stunden, Hochlagern bis zu 48 Stunden). 📌



BUTTERFLY

Ist das Gewicht zu schwer oder macht man aus falschem Stolz mehr Wiederholungen, als der Muskel sauber zulässt, droht ein zu rasches Zurückschwingen der Lastarme. Faserrisse im Brustmuskel können die Folge sein, ebenso Probleme mit der Schulter.



SEILZUG-TURM

Hier kann es durch die nur halb geführten Bewegungen gerade bei Neulingen im Kraftsport zu Verletzungen der Brust-, Oberarm- und Schultermuskeln kommen. Wichtig ist deshalb, mit geringen Widerständen einzusteigen und die Ausföhrung zu optimieren.

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR VERLETZUNGEN

7 Trainingstipps, die Sie fit machen und gesund halten

1. AUFWÄRMEN Gezieltes Aufwärmen, mindestens 10 Minuten, bereitet die Muskeln und den Kreislauf auf das Training vor. Ideal ist Cardiotraining. Den ersten Trainingssatz immer mit kleinen Gewichten ausführen, so prägt sich der optimale Bewegungsablauf ein.

2. NICHT OHNE TRAINER Sie wissen, wie Sie mit 50 Prozent Belastung üben? Und wie viele Wiederholungen zu Ihrem Fitnesslevel passen? Dann legen Sie los ... Ansonsten nicht ohne Hilfestellung an die Geräte, die meisten sind *nicht* selbsterklärend. Und: regelmäßig um eine Kontrolle bitten, damit sich keine Fehler einschleichen.

3. GLEICHMÄSSIG TRAINIEREN Ruckartiges Zerren an und Stemmen von Gewichten föhrt leicht zu Muskelverletzungen. Etwa wenn Sie die letzten Zentimeter bis zur Endposition mit einem Ruck wuppen. Dabei haben Sie zu wenig Kontrolle! Also: Bewegungen langsam ausföhren. Das reizt die Muskulatur sogar intensiver.

4. BEWEGUNGSMPLITUDE Übung nur fast (!) bis zur Endposition ausföhren, etwa das Bein nur 170 statt 180 Grad strecken – und langsam in die Ausgangsposition zuröckgehen. Das schont Muskeln und Gelenke.

5. WIEDERHOLUNGEN Ja, der Muskel darf brennen, aber Schmerzen sind ein Stoppsignal. Luftnot ebenso – wenn Sie die nächste Wiederholung nur noch mit Pressatmung schaffen, heißt das: Es reicht!

6. SPEZIALTIPPS Kurz nicht aufgepasst, schon haben Sie sich die Finger zwischen den Hanteln eingequetscht. Tipp: Gewichte immer bewusst mit beiden Händen ablegen. Gutes Mittel gegen Schwielen: Sporthandschuhe oder Griffpads verhindern, dass Sie zum Beispiel von Hantelstangen abrutschen. Schuhe müssen perfekt passen. Socken aus hautfreundlichem, atmungsaktivem Material wahlen.

7. REGENERATION UND TRAININGSPAUSEN

Wenn Sie 18 bis 24 Stunden nach dem Training etwa eine überreizte Sehne spüren, war die Intensität zu hoch. Beim nächsten Mal reduzieren. Schon eine einmalig falsch absolvierte Trainingseinheit kann zu Schmerzen föhren. Je häufiger fehlerhaft weitertrainiert wird, desto schlimmer wird's. Trotzdem pausiert bei Verletzungen nur gut die Hälfte aller Sportler, der Rest trainiert einfach weiter, jeder Dritte davon sogar mithilfe von Schmerzmitteln. Das ergab eine Umfrage der Techniker Krankenkasse.



Arzu Sagun (links) bildet Trainer bei sportspaß aus. Hier zeigt sie Autorin Laura, wie eine gute Körperhaltung aussieht.

SPORTSPAß-TRAINER WERDEN? SO GEHT'S!

TEXT LAURA DOPP

Vielen von Euch sind bestimmt schon die engagierten Trainer in unseren sportspaß-Centern aufgefallen, die Euch mit viel Freude und Motivation den Spaß am Sport näher bringen. Für unsere Trainer ist die Arbeit in den Centern aber mehr als nur ein Job, denn sie haben ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Sie wurden gut vorbereitet, um Euch ein bestmögliches Training zu ermöglichen. Arzu Sagun hat uns erzählt, wie die Ausbildung zum Trainer abläuft.

Arzu selbst ist bereits seit 15 Jahren Mitglied bei sportspaß. 2001 begann sie an der Rezeption zu arbeiten und machte 2006 eine Ausbildung zur Trainerin. „Da mir das Unterrichten in den Kursen sehr viel Spaß machte und ich mein Wissen auch gerne an andere Trainer weitergeben wollte, belegte ich einen Ausbilderlehrgang. Seitdem kann ich Trainer bei sportspaß ausbilden und somit meine Freude an der Bewegung und mein Wissen über den menschlichen Körper an Andere weitergeben – das ist wichtig für mich und bereitet mir sehr viel Freude.“

Um eine Trainer-Ausbildung bei sportspaß machen zu können, nimmt man zuerst am vierstägigen „Basis-Modul“ teil. „Das ist eine Grundausbildung für alle Teilnehmer, die generell eine Ausbildung bei sportspaß machen möchten“, erklärt Arzu. „Hier lernt man grundsätzliche Sachen, die für jede Sportart wichtig sind. Zum Beispiel auch wichtiges zur Anatomie des Körpers und auf die richtige Körperhaltung zu achten. Insgesamt ist die Ausbildung sehr hochwertig“, betont Arzu. Am Ende des Moduls absolvieren die Teilnehmer eine kleine Lehrprobe und erhalten ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme. Anschließend kann sich jeder Absolvent in „seinen Wunschbereichen“ weiterqualifizieren. Ob „Groupfitness“, „Gerätefitness“, „Kindersport“, „Pilates“ oder „Outdoorfitness“ – die Auswahl ist vielfältig.

„Die persönliche Schiene ist mir sehr wichtig“

sportspaß-Fitnesstrainer **Gopal Hafemann** aus dem Studio City Nord zeigt, wie vielfältig seine Aufgaben sind und wobei er den Mitgliedern zur Seite stehen kann.

Wer Trainer im „Groupfitness“-Bereich werden will, belegt nach dem „Basis-Modul“ das „Groupfitness“-Modul. „Dieses dauert drei Tage und ist Voraussetzung für alle darauf aufbauenden Praxismodule“, erklärt Arzu. Kompetenzen wie das Planen unterschiedlicher Trainingseinheiten, der Aufbau von Choreographien, Musiklehre und Stretchingeinheiten nach dem Sport werden hier praxisnah vermittelt. Im Anschluss können dann die Praxis-Module belegt werden: „Cardio und Workout“, „Step-Aerobic“, „Fit Fight“, „Rückenfit“, „Kraffit“ oder „Functional Training“ stehen zur Auswahl. Wer zum Beispiel Kurse in „Step-Aerobic“ geben möchte, belegt das gleichnamige 3-tägige Praxismodul und erlernt Grundschriffe, Inhalte und Ziele einer Step-Aerobicstunde.

Fühlt man sich bereit, die erste eigene Trainingsstunde zu geben, meldet man sich bei Kristina Vock, die bei sportspaß für die Organisation der Trainingsausbildung zuständig ist. Kristina stellt jedem Trainer für die ersten beiden eigenen Stunden einen Coach an die Seite. Dieser gibt Feedback und hilft, die Einheiten zu reflektieren. „Und auch nach einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung gibt es bei sportspaß die Möglichkeit, an internen Fortbildungen teilzunehmen, auch darauf wird großer Wert gelegt“, betont Arzu. sportspaß bietet seinen Trainern pro Jahr über 30 eigene Fortbildungen, damit die Trainer immer wieder neuen Input erhalten und regelmäßig auf den neuesten Stand trainingswissenschaftlicher Erkenntnisse oder neuer Trendsportarten gebracht werden. „Meine Erfahrung ist, dass sich jeder in der sportspaß-Ausbildung nochmal selbst ganz neu kennenlernt. Man wechselt die Perspektive.“ Für die Trainerausbildungen wichtig sind vor allem Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, auch große Gruppen zu trainieren. Arzu unterrichtet selbst noch zwei Kurse in der Woche: Am Montagabend powert sie sich gemeinsam mit sportspaß-Mitgliedern bei „Kraft- und Cardiofit“ aus. Das sind auch ihre Lieblingskurse. „Ich liebe meine Stunden am Montag, denn ich habe so viele tolle, treue Kursteilnehmer!“

„Wer sportaffin ist und Spaß daran hat, mit Menschen zu arbeiten, für den kann es genau das richtige sein, Trainer bei sportspaß zu werden“, meint Arzu. Für weitere Informationen könnt Ihr Euch an Kristina Vock wenden. Hier bekommt Ihr während eines persönlichen Informations- und Bewerbungsgesprächs ausführliche Informationen zu den Ausbildungsmodulen. Auch während und nach der Ausbildung werdet Ihr fortlaufend von Kristina betreut, um einen guten einfachen Einstieg zu bekommen!

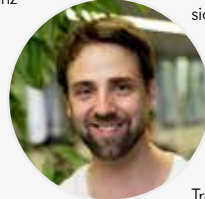
„Ich kann bei sportspaß meine Arbeit mit meiner Leidenschaft für Sport kombinieren und habe hier viel Spaß und Freude daran, die Erfolge anderer zu sehen und sie zu unterstützen“, erklärt Arzu und entschuldigt sich. Sie muss schon wieder los, denn die nächste Trainingseinheit ruft.

Auch Ihr wollt Euch mehr bei sportspaß einbringen und habt Interesse an einer Zusatzausbildung als Trainer?

Dann wendet Euch für weitere Informationen an Kristina Vock unter E-Mail: kristina.vock@sportspass.de oder T: 644156322.

Was sind Deine Aufgaben als Trainer?

In erster Linie bin ich hier, um den Mitgliedern zu helfen ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Ich gehe auf jeden Menschen individuell ein und versuche jedes Mal aufs Neue, den perfekten Trainingsplan zu erstellen. Deshalb ist es neben den fachlichen Fähigkeiten mindestens genauso wichtig, die Menschen richtig einschätzen zu können. Mit sozialer Kompetenz und Einfühlungsvermögen versuche ich zu verstehen, in welcher Situation sich der Einzelne befindet. In diesem Zusammenhang gehe ich auch auf persönliche „Wehwechen“ ein. Gerne gebe ich den Neumitgliedern auch Informationen über die verschiedenen Kursangebote.



Kannst Du Mitgliedern in Sachen Ernährung oder bei Übungen für zu Hause helfen?

Klar gebe ich auch gerne Vorschläge für Übungen daheim und rate den Mitgliedern, kulinarisch nicht zu einseitig zu leben. Wir haben sogar einige Ökotrophologen im Team. Mit denen kann man sich in Sachen Ernährung noch tiefgreifender unterhalten. Das ist einer der großen Vorteile bei sportspaß.

Wir sind sehr breit aufgestellt und können so den Mitgliedern in allen Belangen zur Seite stehen.

Wie wird man Fitness-trainer?

Es gibt unterschiedliche Wege. Ich persönlich habe eine Lehre zum Sport und Gymnastiklehrer gemacht. Das ist eine dreijährige staatlich anerkannte Ausbildung. Man kann aber auch mit dem Bildungsweg des Physiotherapeuten oder einem Studium, wie Bewegungswissenschaften, bei sportspaß als Trainer tätig sein. Außerdem gibt es die sportspaß-Trainerausbildungen (s. Artikel links). Von diesen unterschiedlichen Spezialisierungen können die Mitglieder sehr gut profitieren und die Potenziale der einzelnen Trainer ausschöpfen.

An welche Situation mit einem sportspaß-Mitglied erinnerst Du Dich gerne?

Ich hatte mal einen alten asiatischen Mann, der einen Schlaganfall hatte und mir eine ganze Seite mit Medikamenten vorgelegt hat. Da musste ich erst einmal überlegen, welche Übungen für ihn machbar sind. Er hat natürlich trotzdem einen passenden Plan bekommen und ist sehr zufrieden gewesen. (lacht)



Sind die Taschen leer, kommt der Dispo gerade recht. Doch zu welchem Preis?

DER ÄRGER MIT DEM MINUS

Kein Kredit ist so teuer wie der Dispo. Dennoch wird er von fast allen Verbrauchern genutzt, wenn Ebbe im Portemonnaie herrscht. sportspaß erklärt, warum die Banken beim Dispo schamlos abkassieren können und welche Alternativen es für Verbraucher gibt.

TEXT OLIVER JENSEN

Es gibt viele Gründe, um sein Konto zu überziehen. Manchmal ist es tatsächlich notwendig, weil zum Beispiel das Auto repariert werden muss. Manchmal geht es auch nur darum, sich am Monatsende noch einen Konzertbesuch oder ein leckeres Essen beim Lieblingsitaliener zu leisten. Der Dispositionskredit erscheint so praktisch: Ein-

fach an den Geldautomaten gehen und sich Bargeld ausspucken lassen. Zurückgezahlt wird, wenn man es sich eben leisten kann. Aus dieser Sorglosigkeit resultiert leider eine große Gefahr. Juristin Hjördis Christiansen, die bei der Verbraucherzentrale Hamburg für die Bereiche Kredite und Konten zuständig ist, sagt: „Der Dispo soll einen vorübergehenden Engpass überbrücken. Es besteht jedoch die Gefahr, dass man diesen Kredit immer mehr ausschöpft und das Geld nicht mehr zurückzahlen kann.“

BANKEN SCHLAGEN DAS 300-FACHE DRAUF

So unkompliziert das Geldleihen über den Dispositionskredit sein mag, so teuer ist es auch. Die Zinsen können teilweise 12 oder sogar 15 Prozent betragen. Das lässt die

Schulden schnell anwachsen. Hjördis Christiansen rechnet vor: „Bei einem Dispo von 3.000 Euro zu 12 Prozent macht allein das schon 360 Euro im Jahr oder 30 Euro monatlich. Und diese zusätzlichen 360 Euro Schulden kosten dann wieder 43 Euro an Zinsen. So geht es immer weiter. Damit ist der Dispo bei vielen der Einstieg in die Überschuldung.“ Für die Banken ist die Verschuldung der Privatmenschen vor allem eines: ein Bombengeschäft. Für die Geldbeschaffung entstehen nur geringe Kosten. Banken leihen sich bei der Europäischen Zentralbank (EZB) Geld für derzeit 0,05 Prozent und verlangen von ihren Kunden gut und gerne das 300-fache. Das ist sogar völlig legal. Ein vorgeschriebener Höchstsatz für Dispositionskredite existiert nicht. Jedes Kreditinstitut kann nach eigenem Ermessen festlegen, wie sehr die verschuldeten Verbraucher bluten müssen.

Die einzige rechtliche Obergrenze wäre der Tatbestand des Wuchers. Verbraucher könnten gegen ihre Bank klagen, wenn das Doppelte des marktüblichen Zinssatzes verlangt wird. Laut der Bundesbank-Statistik vom Juli 2014 beträgt dieser 9,21 Prozent für Überziehungszinssätze. Das heißt: Ein Wucher würde nach rechtlichen Gesichtspunkten erst vorliegen, wenn der Dispozins bei 18,42 Prozent liegen würde. Die Banken wissen das – und bewegen sich daher ein paar wenige Prozentpunkte darunter. Längst hat sich unter den Verbrauchern herumgesprochen, wie sehr sie von den Banken abgezockt werden. „Die Beschwerden über Dispozinsen haben bei uns seit Beginn der Niedrigzinsphase stark zugenommen“, erzählt Hjördis Christiansen. „Die Abweichung zwischen den geringen Zinsen, die die Banken für das Geldleihen zahlen müssen und den gleichbleibend hohen Dispozinsen ruft viel Verärgerung hervor.“

DER WETTBEWERB FUNKTIONIERT NICHT

Doch warum sind die Dispozinsen überhaupt so hoch? Warum langten die Banken hier schamlos zu, während sie sich bei den Ratenkrediten gegenseitig unterboten? Hjördis Christiansen kennt

die Antwort: „Das Problem ist, dass beim Dispo der Wettbewerb nicht funktioniert. Wer erst einmal überschuldet ist, findet nur schwer bei einer günstigeren Bank ein neues Konto. Und einen Dispo erhält man in der Regel ohnehin erst, wenn man sechs Monate Kunde war. Die Kunden haben also kaum eine Chance zu wechseln.“ Um eins klar zu stellen: Es ist nicht so, dass alle Banken ihre Kunden mit dem Dispositions-kredit ausnehmen. Tatsächlich sind positive Ausnahmen zu finden. Die „Stiftung Warentest“ hat herausgefunden, dass im Jahre 2013 von den 1.504 untersuchten Banken knapp ein Sechstel die Zinsen um mindestens einen Prozentpunkt gesenkt hat. Christiansen verweist zum Beispiel auf die Skatbank, bei der der Dispozins nur 4,8 Prozent beträgt. Leider nehmen sich noch zu wenige Banken ein Beispiel daran. Die Hamburger Sparkasse gab auf ihrer Webseite zum Redaktionsschluss je nach Kontoart einen Zins von bis zu 10,65 Prozent an, die Commerzbank bis zu 11,25 Prozent. „Wir würden uns wünschen, dass die Politik eine Kappungsobergrenze einführt, wonach der Dispozins nicht um mehr als beispielsweise 8 Prozentpunkte über dem Euribor liegen darf“, sagt Christiansen. Zur Erklärung: Der Euribor ist ein Referenzzinssatz von aktuell 0,08 Prozent.

Immerhin: Die Politik hat das Problem erkannt. Heiko Maas von der SPD, Bundesminister der Justiz und für Verbraucherschutz, hatte im März 2014 angekündigt, sich für die Senkung der Dispozinsen einzusetzen. Er forderte, dass die Kunden schon vorher über die hohen Zinsen informiert werden und dass die Dispozinsen über das Internet vergleichbar sein müssten. Auch Hamburgs Verbraucherschutzsenatorin Cornelia Prüfer-Storcks hatte im August letzten Jahres erneut an die Kreditinstitute appelliert, die Zinssätze spürbar zu senken. „Hamburg hat stets auf eine gesetzliche Deckelung der Zinsen gesetzt“, sagte die SPD-Politikerin. „Nun gilt eine letzte Frist für die Banken, die Verbraucherinnen und Verbraucher nachhaltig zu entlasten. Ansonsten ist die Bundesregierung aufgerufen, den Beschluss der Verbraucherschutzministerkonferenz umzusetzen und die Dispo-



Mit dem Dispositions-kredit lässt sich jederzeit Geld abheben – genau das verführt.



Hjördis Christiansen von der Verbraucherzentrale Hamburg wünscht sich eine Obergrenze für Dispozinsen.

sowie Überziehungszinsen „per Gesetz zu begrenzen.“

ZUSÄTZLICHE KOSTEN FÜR ÜBERZIEHUNGSZINS

Ob die Politiker ernst machen oder nicht, wird die Zukunft zeigen. Sicher ist, dass der Dispozins nicht das einzige Problem ist. Noch teurer ist der Überziehungszins. Geht das Minus des Kontoinhabers über den Dispo hinaus, kann der Zins bis zu 18,95 Prozent betragen. Bei Menschen, denen das Wasser ohnehin bis zum Hals steht, kassieren die Banken offenbar besonders gerne ab. Hjördis Christiansen weiß, dass einige Geldinstitute sogar mit fiesen Tricks

arbeiten, um den Verbraucher vorsätzlich in diese Situation zu bringen. „Wir haben das Phänomen festgestellt, dass ein Kunde zum Beispiel seinen Dispo von 2.000 Euro in Anspruch nimmt und sogar darüber hinaus geht. Plötzlich wird der Dispo von Seiten der Bank gekündigt, sodass der Kunde für das ganze Minus den Überziehungszins anstelle des günstigeren Dispozins zahlen muss. Aufgrund der etwa teilweise fünf oder sechs Prozent höheren Zinsen kommt der Verbraucher noch schwieriger aus seiner Schulden-situation heraus.“

Überhaupt sind Banken erfinderisch, wenn es darum geht, ihren Kunden das Geld aus der Tasche zu ziehen. Die Commerzbank und die Targobank gingen zum Beispiel dazu über, Extraentgelte für Verfügungen zu kassieren. Hat der Kunde beim Geldabheben seinen Dispo in Anspruch genommen, waren dafür 4 oder 5 Euro zu zahlen – zusätzlich zu den Zinsen versteht sich. Glücklicherweise wurde gerichtlich entschieden, dass so eine Klausel rechtswidrig ist. Kunden, die in den vergangenen Jahren Extraentgelte gezahlt haben, können ihr Geld also zurückverlangen. Ein Musterbrief für den Erstattungsanspruch ist

auf der Webseite der Verbraucherzentrale Hamburg unter vzh.de zu finden.

DIE ALTERNATIVEN: ABRUFKREDIT UND RATENKREDIT

An dem eigentlichen Übel, nämlich den horrend hohen Dispozinsen, hat sich hingegen nichts geändert. Umso wichtiger ist es, eine Alternative zum Dispositions-kredit zu haben. Der Verfügungsrahmen der Kreditkarte ist dafür nicht geeignet. Auch hier sind die Zinsen meist sehr hoch. Eher wäre ein Abrufo-kredit bei einer externen Bank zu empfehlen. Der Kreditnehmer bekommt einen Verfügungsrahmen eingeräumt, den er jederzeit in Teilbeträgen oder auch komplett in Anspruch nehmen darf. So kann der Kunde je nach Bedarf Geld auf sein Konto überweisen lassen. Der Zins eines Abrufo-kredites beträgt oftmals nur die Hälfte des Dispokredites. Aber Achtung: Die Zinsen sind variabel und können sich verändern. Bevor also neues Geld geliehen wird, lohnt sich ein Blick auf den aktuellen Zins. Die Rückzahlung gestaltet sich flexibel. Häufig wird nur vorausgesetzt, dass zwei Prozent der geliehenen Summe, mindestens aber 50 Euro, im Monat zurückgezahlt werden.

Doch was ist, wenn man bereits tief im Minus steckt? „Unser Rat bei dauerhafter Inanspruchnahme des Dispo lautet, auf einen klassischen Ratenkredit mit niedrigeren Zinsen umzusteigen“, sagt Hjördis Christiansen. Sie weiß allerdings auch, dass sich das für einen verschuldeten Verbraucher nicht einfach gestaltet. „Häufig blocken die Banken dies ab, da die Einkommenssituation zu unsicher ist.“ Zwar gibt es im Internet viele vermeintliche Kreditgeber, die Schufa-freie Kredite anbieten. Laut der Verbraucherzentrale handelt es sich dabei jedoch meist um unseriöse Angebote. Der Kunde zahlt Gebühren per Vorkasse und wartet dann vergeblich auf das Geld. Teilweise wird auch der Abschluss von neuen Versicherungen oder Bausparverträgen als Voraussetzung genannt. Also Finger weg von solchen Lockangeboten! Sollte gar keine Möglichkeit existieren, niemals wieder von den Überziehungsschulden herunterzukommen oder eine Umschuldung vorzunehmen, bleibt leider nur noch ein Ausweg: die Privatinsolvenz.

WIR SUCHEN STÄNDIG **TRAINER/INNEN!**

BEWERBUNGSINHALTE:

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

www.sportspass.de

sportspass

Interview

INA MENZER



DURCHGEBOXT:
Ina Menzer hat
sportlich alles
erreicht

Diese Wahlhamburgerin ist schlagfertig – und zwar in jeder Hinsicht. Vor über einem Jahr hat Profiboxerin Ina Menzer ihre Karriere beendet. Uns verriet sie, wie sie sich heute „durchschlägt“.

INTERVIEW CHRISTINA RÜSCHHOFF

Als Boxerin war Ina Menzer viele Jahre höchst erfolgreich. Warum sie trotzdem nie mehr in den Ring steigen will, erzählte sie uns im Hans im Glück in St. Georg.

Du bist jetzt seit über einem Jahr nicht mehr aktiv. Fehlt Dir das Boxen?

Ich muss gestehen, ich vermisse es überhaupt nicht. Ich muss mich jeden Tag zum Sport quälen – ich hätte auch nicht gedacht, dass das mal aus meinem Munde kommt. Aber ich bin damit einfach durch. Ich habe zwar noch Interesse für das Boxen und gehe zu Veranstaltungen. Aber selber in den Ring zu steigen kommt für mich nicht mehr in Frage.

Wie kam dieser Sinneswandel?

Zum Ende hin habe ich mich gequält. Das hängt vielleicht auch damit zusammen, dass wir den letzten Kampf in Mönchengladbach selbst organisiert haben. Dann ist der Druck natürlich doppelt so groß, wenn Du als Veranstalter und als Sportler agierst.

„SPORTLER SIND ANDERS – KEIN NORMALER MENSCH WÜRDTE SICH DAS ANTUN!“

Dafür hast Du gewonnen und den WM-Titel geholt!

Ja, ich habe gewonnen. Die Veranstaltung war also ein voller Erfolg!

Und trotzdem bist Du heute ein Sportmuffel, wie Du sagst...

Ich habe es auch nicht geglaubt. Aber ein halbes Jahr vor meinem Kampf war ich bei einer Veranstaltung zusammen mit Axel Schulz, wir waren beide Gäste. Hinter den Kulissen habe ich ihn gefragt „Wie war das für Dich, als Du aufgehört hast?“ Als er mir sagte, dass er nach seinem letzten Kampf die Boxhandschuhe nicht mehr angefasst hat, konnte ich es nicht verstehen. Heute tu ich das.

Ich nicht, erklär's mir bitte.

Ich habe 20 Jahre intensiv Sport gemacht, die letzten zehn Jahre war das mein Beruf. Ich glaube, irgendwann hat man die Schnauze einfach voll. Zehn Jahre hat sich alles um den Sport gedreht, selbst im Urlaub! Mein Traum war es immer, einmal auf die Malediven zu fliegen. Diesen Traum habe ich mir erfüllt. Und selbst dort konnte ich mich nicht entspannen. Man denkt ständig an den nächsten Kampf.

Man muss ja auch ständig auf sein Gewicht achten.

Das sollte man machen, ja. Viele halten sich nicht dran und sind dann 12 bis 15 Kilo über ihrem Kampfgewicht, die sie dann wieder abtrainieren müssen. Aber das ist Stress für den Körper. Ich war zwischen den Kämpfen so 4 bis 5 Kilo über meinem Kampfgewicht, das geht.

Und wie bist Du die vor den Kämpfen wieder losgeworden?

Trainieren, die richtige Ernährung und Hungern. Wenn es dann nicht mehr weitergeht – Wasserentzug!

Das klingt ja schrecklich!

Es ist schrecklich.

Warum hast Du Dir das dann angetan?

Das fragt man sich als Sportler oft, glaube ich. Aber Sportler sind anders – kein normaler Mensch würde sich das antun. Dazu gehört ein bisschen Fanatismus, Liebe zum Sport und sehr viel Ehrgeiz und Disziplin. Man sollte sich das Ziel setzen, das man nach ganz oben will. Wenn man das verinnerlicht hat, macht man das alles mit.

Wie kamst Du überhaupt zum Kampfsport?

Ich habe mich seit dem zehnten Lebensjahr dafür interessiert, vor allem für Karate und Kung-Fu. Ich war kein normales Mädchen, das mit Puppen gespielt hat. Ich war immer draußen, bin auf Bäume geklettert und habe mich gerne mit Jungs gemessen. Vielleicht, weil ich mit zwei Brüdern aufgewachsen bin.

Und wann durfst Du zum Boxen?

Meine Eltern waren eigentlich dagegen, weil Kampfsport nicht zu einem Mädchen passt. Aber dann hatte ich mit 13 Jahren ein Erlebnis. Da wurde ich von einer Mädchen-Clique verprügelt. Daraufhin hat mein Vater gesagt: „Das nächste Mal weißt Du Dich zu wehren!“



AKTUELLES PROJEKT

Zusammen mit zwei Partnern hat Ina Menzer kürzlich ein Unternehmen gegründet. Es soll Profi- und Spitzensportler bei der Vermarktung helfen.



GUT GELAUT

Im Ring ging es früher hart zu – heute kann die 34-Jährige über viele Situationen von damals lachen.

„MAN NUTZT JEDE CHANCE, UM DEN GEGNER AUSSER GEFECHT ZU SETZEN!“

Hat Dich dieses Erlebnis nicht verunsichert?

Vor Schmerzen hatte ich keine Angst. Meine Brüder und ich haben uns zuhause schon mal geprügelt. Wie es halt unter Geschwistern oft so ist.

Auch beim Boxen hattest Du nie Angst, dass Dir etwas passieren könnte?

Ich habe mal gehört: „Wenn ein Boxer in den Ring steigt, steht der Tod als Schatten neben ihm“ – oder so ähnlich. Wenn man mit diesem Gedanken in den Ring steigt, dann sollte man direkt draußen bleiben.

Was war denn Deine schlimmste Verletzung?

Das ist mit Sicherheit der Cut über der rechten Augenbraue gewesen. Das war durch einen Kopfstoß in der fünften Runde bei meinem ersten Hauptkampf. Ich war voll mit Blut und kann mich noch sehr gut an das Gesicht meiner Gegnerin erinnern, als sie den Cut gesehen hat. Sie hat ausgeholt und nur noch darauf eingeschlagen! Sie hat ihre Gelegenheit genutzt – klar. Aber das ist beim Boxen

so, man nutzt jede Chance, um den Gegner außer Gefecht zu setzen. Schön ist das mit Sicherheit nicht, aber das gehört zum Spiel dazu.

Wegen solcher Kopfverletzungen gibt es das Vorurteil, Boxer seien dumm.

Ich glaube, die Intelligenz eines Sportlers hängt nicht von der Sportart ab, die er betreibt. Jede birgt ihre eigenen Risiken.

Wirst Du oft mit solchen Klischees konfrontiert, gerade als Frau?

Ich bekomme das immer wieder mit. Wenn Leute mich nicht kennen und ich sage, dass ich ehemalige Boxerin bin, dann kommt immer: Ach, Du hast Dich aber ganz gut gehalten! Das zeigt mir, dass man immer in so ein Fach gesteckt wird.

Ärgert Dich das?

Ich kann das irgendwo verstehen und es bringt ja nichts, sich darüber aufzuregen. Umso schöner ist, wenn ich das Gegenteil beweisen kann. Auf den ersten Blick passen Frauen und Boxen vielleicht

nicht zusammen. Aber es ist eine Sportart wie jede andere und für mich nicht geschlechtsspezifisch.

Klar, aber es sieht schon heftig aus, eine Frau blutüberströmt zu sehen. Konntest Du Dir Deine Fotos selber ansehen? Kurz gesehen und dann weg damit! Einige Sachen muss man einfach abhaken im Leben. Dinge, die einen aufhalten und hindern. Auch wenn mir das selber sehr schwerfällt. Ich versuche Dinge zu analysieren und halte mich daran auf. Aber das ist Blödsinn, das ist Zeitverschwendung und daran muss man arbeiten.

Für solche Fälle gibt es Mentaltrainer – wie genau läuft das?

Man redet viel, analysiert, was nicht so gut gelaufen ist und sucht nach Gründen. Vieles davon ist in der Kindheit verankert. Das sind Dinge, die Du erlebt hast, an die Du Dich teilweise gar nicht erinnerst. Und dann suchst Du nach Techniken, das zu verarbeiten. Das hat viel mit Visualisierung zu tun. Bei den letzten Kämpfen habe ich mich zehn Minuten vorher hingesetzt und mir vorgestellt, wie ich gerne boxen möchte. Und es hat zum größten Teil funktioniert. Alles was man macht, passiert erst im Kopf und dann setzt der Körper es um.

Kannst Du heute davon profitieren?

Ja, man nimmt einiges mit. Ich rate auch jedem Elternpaar, die Kinder in eine Sportschule zu schicken. Wenn der Trainer auch noch psychologisch gut drauf ist, so dass er auf die Kinder eingehen kann, dann nehmen die Kinder viel mit. Das geht ja schon mit der Disziplin los, dass man pünktlich zum Training erscheint und dass man respektvoll mit seinen Mitmenschen im Team umgeht.

Und wenn Du eigene Kinder hättest, würdest Du denen zum Boxen raten oder sogar eher abraten?

Abraten nicht. Aber wenn meine Kinder sagen würden „Mama, ich möchte Profiboxer werden“, dann hätte ich schon meine Schwierigkeiten damit, weil es ein Höllenjob ist. Ich ziehe vor jedem den Hut, der sich vor ein Publikum in den Ring traut.

Trotzdem ist der Ring jetzt für Dich Geschichte. Was ist Dein neues Ziel?

Ich habe parallel Sportmanagement an einer Fernuni studiert und in diesem Bereich jetzt gerade mit zwei Partnern zusammen ein Unternehmen gegründet. Wir beraten und vermarkten Profi- und Spitzensportler aus allen Bereichen. Wichtig ist, dass sie das Potenzial haben erfolgreich zu einer Marke aufgebaut werden zu können. Dabei spielt die sportliche Leistung genauso eine wichtige Rolle, wie die Persönlichkeit.

Das heißt also, Du wirst in Deiner Wahlheimat Hamburg bleiben?

Mein Mann und ich sind 2006 aus Mönchengladbach hierher gezogen, weil mein damaliger Boxstall – die Universum Box Promotion – in Hamburg ansässig war. Und als ich 2005 zum ersten Mal Weltmeister in Halle geworden bin, musste ich mich entscheiden. Für den Sport war das die beste Entscheidung. Hier sind wir abgeschottet von den Freunden und der Familie, so konnte ich mich zu 100 Prozent auf den Sport konzentrieren.

Aber jetzt könntet Ihr ja zurück nach Mönchengladbach gehen.

Rein theoretisch schon, aber Hamburg lässt mich nicht los. Ich finde die Stadt schön, ich habe mir hier ein Netzwerk aufgebaut, und ich sehe hier meine berufliche Perspektive.

Welche Orte in Hamburg gefallen Dir besonders gut?

Ich verbinde das heute noch mit der Zeit meiner damaligen Kampfvorbereitungen. Ich habe dann immer nach Ruhe gesucht, nach Orten, wo ich mich wohlfühle, damit ich ein bisschen abschalten kann. Und das waren mit Sicherheit Övelgönne und die Alster. Da gehe ich heute noch gerne mit meinem Mann spazieren.

Gibt es noch einen speziellen Ort, an dem man Dich oft antrifft?

Im Alsterhaus! (lacht) Mein Mann kommt schon gar nicht mehr mit, weil es so lange dauert. Ich bin nicht gut darin, Entscheidungen zu treffen. Ich bringe auch ganz oft Sachen zurück, weil ich es mir anders überlegt habe.

GEBOREN

10.11.1980 in Atbassar, Kasachstan

GROSSE

1,68 Meter

KAMPFE

32, davon 31 Siege

VITA

1990 Ina Menzer kommt im Alter von zehn Jahren mit ihrer Familie nach Deutschland. Sechs Jahre später beginnt sie mit dem Boxsport.

2003 Bei den 1. Internationalen Deutschen Boxmeisterschaften der Frauen (IDBF) in Meppen (Niedersachsen) holt Menzer den Titel „Deutsche Meisterin“.

2005 In diesem Jahr holt sie in ihrem elften Profikampf ihren ersten Weltmeistertitel der WIBF im Federgewicht durch einen Punktsieg über Silke Weickenmeier.

2006 Ina Menzer heiratet und heißt von nun an „Menzer-Moos“. Im selben Jahr zieht das Paar von Mönchengladbach nach Hamburg um, weil hier Menzers Boxstall Universum Box Promotion ansässig ist.

2006-2010 Bis zum 3. Juli dieses Jahres war Menzer Weltmeisterin im Federgewicht der WIBF, WBC und WBO.

JULI 2010 Bei einem Kampf in Stuttgart verliert Ina Menzer nach Punkten gegen Jeannine Garside und damit auf einen Schlag ihre drei Weltmeister-Titel.

2012 Ina Menzer holt in Hamburg den Europameistertitel nach Version der WBO.

2013 Am 24. August beendet die Boxerin ihre erfolgreiche Karriere in ihrer Heimatstadt Mönchengladbach mit dem WM-Titel.

Weitere Infos unter

W: inamenzer.com

HAMBURG BLOGGT – EIN HOBBY ALS STANDBEIN?

Hamburg gilt neben Berlin als Blogger-Hauptstadt. Bloggen ist für viele mehr als ein Hobby, einige können von ihren Beiträgen sogar leben. Wir sagen Euch, worum es beim Bloggen geht und zeigen Euch die lesenswertesten Blogs der Hansestadt.

TEXT MIRA EGGERSTEDT

Fashion-Beauty und Foodblogs, Wordpress und Blogosphäre? Wer sich noch nie mit dem Thema Bloggen auseinandergesetzt hat, wird bei diesen Stichpunkten sicherlich ein großes Fragezeichen im Gesicht haben. Das sollte sich ändern, denn Hamburg entwickelt sich immer mehr zur Blogger-Stadt. Zum Beispiel Vicky, die auf vickysmodeblog.com beinahe täglich für ihre Leser über Life-style-Themen berichtet, oder Steph, die auf ihrem Blog kuriositaetenladen.com wahnsinnig tolle Rezepte postet. Doch worum geht's jetzt beim Bloggen genau? Laut Wikipedia ist ein Blog „ein auf einer Website geführtes und damit meist öffentlich einsehbares Tagebuch oder Journal, in dem mindestens eine Person – kurz Blogger genannt – Aufzeichnungen führt, Sachverhalte protokolliert

(„postet“) oder Gedanken niederschreibt.“ Was hier erstmal sehr trocken klingt, hat sich zu einem hippen Trend entwickelt, von dem sowohl die Betreiber als auch die Leser profitieren.

Noch vor wenigen Jahren wurden Blogbetreiber eher belächelt und als Hobby-Journalisten nicht wirklich ernst genommen. Heute sind sie keine Randerscheinung mehr – ganz im Gegenteil: Bloggen ist cool und gilt sogar als lukratives Geschäftsmodell. Dem klassischen Journalismus steht mit den Online-Blogs für jeden Themenbereich ein interaktives Trendbarometer gegenüber. Ob in Technik, Sport, Fashion oder Food: Blogger sind Multiplikatoren und viele haben großen Einfluss auf ihre Leser und verbreiten Trends rasend schnell. Die Meinungen von Bloggergrößen sind für Firmen oft genauso



VICKY

Einen erfolgreichen Blog zu führen, bedeutet enormen Zeitaufwand. Das kennt auch Vicky von „vickysmodeblog.com“. „Selbst wenn ich nicht vorm Laptop sitze, mache ich mir Gedanken über neue Themen.“ Für ihre etwa 3.000 bis 4.000 Leser berichtet die Hamburgerin mit den auffallend roten Haaren fast täglich. Das lohnt sich auch finanziell. Derzeit ist sie beispielsweise das Blogger-Testimonial auf der Tchibo-Page und auch in deren Katalog vertreten. Dort wirbt sie für ein Schminke-Set der Marke. Solche Kooperationen sind nur dann möglich, wenn man den Wunsch, hauptberuflich zu bloggen, auch vorantreibt. Für sie geht es beim Bloggen auch darum, dass sich ihre Arbeit finanziell auszahlt. Sie ärgert es, wenn das nicht anerkannt wird. „Es gibt tatsächlich noch Leute, die mich für meine harte Arbeit nicht bezahlen wollen und so was von sich geben wie ‚Ach, Du musst doch nur einen Link einbauen, das ist doch kaum Aufwand‘.“

W: vickysmodeblog.com

JANE

Jane betreibt einen Fashionblog. Auf „jane-diemitdemwolfanzt.com“ zeigt sie sich in kreativen Foto Strecken, schreibt über Fashion-Errungenschaften und über Beauty- und Lifestylethemen. „Als ich den Blog online gestellt habe, dachte ich nicht daran, dass ich damit Geld verdienen könnte.“ Mittlerweile zahlt sich die Arbeit für ihren Blog finanziell aus. Doch das ist ihr nicht das wichtigste, sie will andere Menschen mit ihrer Liebe zu Mode begeistern. Ihre Präsenz bleibt auch der Modewelt nicht verborgen. Firmen sponsern Jane, damit sie über Produkte berichtet. „Ich bin über meine bisherigen Kooperationen super glücklich und bekomme täglich neue dazu. Ich war schon in Zeitschriften wie der ‚Grazia‘ oder ‚Brigitte‘“. Bei einer Kooperation war sogar ein Shirt der Marke Zara mit einem Bild von Jane bedruckt.

W: jane-diemitdemwolfanzt.com



wichtig wie die der klassischen Journalisten. Einige Blogger erlangen sogar Expertenstatus und genießen in gewissen Kreisen eine Art Promi-Dasein. Firmen nutzen den Bekanntheitsgrad und die Glaubwürdigkeit der Blogger für Werbeanzeigen oder gehen Sponsoring-Verträge mit ihnen ein. Produkte oder Geld gegen – im besten Falle positive – Berichterstattung. Während einige davon finanziell gut leben können, sind andere nur in ihrer Freizeit als Blogger aktiv und arbeiten sonst in Jobs, die oft gar nichts mit dem Internet oder ihrem Blog-Schwerpunktthema zu tun haben.

WO HÖRT DER SPAß AUF?

Das Thema Finanzierung und Entlohnung sorgt in der Blogosphäre immer wieder für Zündstoff. Erfolgreichen Bloggern wird häufig vorgeworfen, nicht mehr authentisch zu sein, wenn sie gezielt Kooperationen eingehen oder Werbung auf ihren Seiten platzieren. So müssen sie sich häufig die Kritik der „gekauften Meinung“ gefallen lassen. Das Bloggen sei nicht viel mehr als bezahlte PR oder Eigenwerbung, getarnt als persönliche Empfehlung. Viele Blogger sind inzwischen dazu übergegangen, Kooperationen und direkte Sponsorings mit einem Sternchen im Text zu markieren. Auch dem Vorwurf, dass Bloggen den klassischen Journalismus kaputt macht, müssen sich viele Autoren stellen. Besonders der Deutsche Journalisten Verband (DJV) kritisiert, dass die ungelerten Schreiberlinge, die ihre Künste billiger oder kostenlos auf dem freien

TIPPS & ADRESSEN**AUFBAU**

Bloggen ist kein Hexenwerk. Für einen Easy-Seitenaufbau bietet sich das kostenlose und weit verbreitete Tool „WordPress“ an. Hier gibt es unzählige Vorlagen, die Einsteigern dabei helfen, das richtige Design und Textlayout zu finden. Ob stylisch und hip oder clean und minimalistisch. Wer sich durch die Vorlagen klickt, findet sicher etwas passendes. Weitere kostenlose Bloghoster sind unter anderen „blogger.com“ oder „blog.de“.

W: wordpress.com

W: blogger.com

W: blog.de

CONNECTION

Damit Blogs gelesen werden, muss an der Vernetzung gearbeitet werden! In Blogverzeichnisse, wie „bloggeramt.de“ oder „bloglovin.com“ können User Blogs verfolgen, liken und kommentieren. Viele Blogger verstärken ihren Wirkungskreis, indem sie sich bei weiteren sozialen Plattformen wie Twitter, Facebook oder Instagram anmelden, um ihre Leser auf dem Laufenden zu halten. Im Netz gilt das Motto: „Auffallen um (fast) jeden Preis!“

W: bloggeramt.de

W: bloglovin.com

OPTIK

Um dem Blog eine gewisse Qualität zu geben, veröffentlichen viele Blogger nur Bilder, die sie mit hochwertigem Kamera-Equipment geschossen haben. Außerdem stellen sie ihre Fotos selten unbearbeitet ins Netz. Fürs Erste reichen bei Anfängern aber eine gute Standard DigiCam oder ein Smartphone aus, um ein paar coole Motive abzulichten. Wer sich Photoshop nicht leisten kann, findet beispielsweise auf gimp.org eine gute Alternative für die Bildbearbeitung.

W: gimp.org

FORTBILDUNGEN

Wer Lust hat, in die Blogosphäre einzutauchen oder selbst zu bloggen, kann auch das umfangreiche Angebot von Workshops und Seminaren nutzen. Auch Volkshochschulen bieten tolle Kurse zum Thema an. Außerdem gibt es Online-Kurse, in denen Ihr die Blogger-Basics kennenlernen und Euch bei Experten wertvolle Tipps und Tricks abschauen könnt.

W: blogtrainer.de/blog-coach

W: semigator.de/schulungen/Word-Press-Mehr-als-ein-Blog-1470417-0

W: mediennetz-hamburg.de/?AD=168

Arbeitsmarkt anbieten, die ausgebildeten Journalisten auf dem schlecht bezahlten Abstellgleis stehen lassen. Besonders leidenschaftlich wurde diese Kritik jüngst bei der Veröffentlichung der deutschen Ausgabe der „Huffington Post“ diskutiert. Als Mischung aus Blog, Nachrichtenseite und Plattformform beschäftigt sie nur wenige feste Redakteure und arbeitet hauptsächlich mit Bloggern zusammen, deren Arbeit häufig nicht vergütet wird.

Blogs sind eine schöne und kreative Ergänzung zur klassischen Zeitung oder Magazinen. Die Themenvielfalt

ist riesig und man findet im Prinzip für jedes Interessengebiet einen spannenden und informativen Blog. Ob man nach neuen Rezepten sucht, sich von Modeblogs inspirieren oder sich auf Fitnessblogs motivieren lassen möchte: Blogposts machen Spaß. Sie schaffen ihren Machern Spielräume für deren kreative Entfaltung und vernetzen die unterschiedlichsten Menschen miteinander. Außerdem sind sie für jeden zugänglich. Über Bloggerverzeichnisse kann man sich über die verschiedensten Blogs informieren und nach interessanten Themen filtern. Hier findet man sowohl kleinere, regionale

Blogs mit lokalem Bezug oder weltweite Blogger-Größen, die inzwischen auch sehr gut von ihren Online-Tagebüchern leben können. Dass es beim Bloggen auch um finanzielle Aspekte gehen kann, ist klar und auch nicht verwierlich. Warum sollte man nicht mit seinem Kommunikationstalent seine Rechnungen begleichen dürfen? Richtig erfolgreiches Bloggen ist jedoch harte Arbeit. Das sollte von den Lesern anerkannt werden. Ein Blog kann also alles sein: Spiegelbild, Aushängeschild, Egoplattform und so manches mal auch ein gefragtes Produkt mit lukrativem Beigeschmack.“

„Blogger sind oft extrem passionierte Spezialisten.“

Was genau ist der Mehrwert von Blogs und wie steht es um die deutsche Blogosphäre im internationalen Vergleich? sportspaß hat bei **Torsten Panzer**, Vorstandsvorsitzender PR Club Hamburg, freier Kommunikationsberater und Medien-Dozent, nachgefragt.

Warum sind Blogs derzeit so beliebt?

Blogger sind oft extrem passionierte Spezialisten zu einem bestimmten Thema und genauso schreiben sie dann auch. Im Unterschied zu einem klassischen Journalisten steckt daher häufig mehr Begeisterung oder Ablehnung, Identifikation und Leidenschaft zum jeweiligen Thema im Blogpost. Das macht es für die Leser spannend und unterhaltsam und wird daher geschätzt.

Was unterscheidet einen Blog-Post von einem Beitrag in „klassischen“ Medien?

Im Gegensatz zum klassischen Journalisten, der sich oft an die Leitlinien seines Mediums halten muss oder seinen Artikel vom Chefredakteur freigeben lassen muss, ist der Blogger meist nur sich selbst und seinen Lesern gegenüber „rechnungspflichtig“. Oft ist der Blogger auch kein gelernter Journalist, der sich an bestimmte Regeln und

Gepflogenheiten hält. Dies kann zu einer anderen Form der Darstellung führen als bei klassischen Medien.

Lassen sich im Bezug auf das Bloggen Unterschiede im internationalen Vergleich ausmachen?

Die Blogosphäre in Deutschland entwickelt sich langsamer als in Polen, Frankreich oder vor allem den USA – das hat insbesondere kulturelle Gründe. Deutsche sind eher zurückhaltend, wenn es um Veränderungen und Neues geht. Es gibt eine gewisse Angst, was den Schutz von Daten im Internet betrifft. Dazu kommt auch eine Art „Feindseligkeit“ der klassischen Medien gegenüber Blogs. Blogs haben es derzeit hierzu-lande noch schwer, sich neben den klassischen Medien zu etablieren. Hinzu kommt die finanzielle Problematik. Es gibt zwar Blog-Betreiber, die davon leben können, aber das sind nur die wenigsten.



FABU

Der Hamburger betreibt gemeinsam mit 14 Mitstreitern nebenberuflich den Game-Blog „Superlevel“. Wenn es nach ihm geht, soll es nicht bei der Nebenbeschäftigung bleiben. „Wir nehmen Computerspiele ernst und empfinden sie als wichtiges Kulturgut, sehen jedoch davon ab, uns selbst dabei zu ernst zu nehmen. ‚Superlevel‘ ist Spielplatz und Sprachrohr für Spielejournalisten und -blogger“, erklärt Fabu. „Mein langfristiges Ziel ist es, vom Bloggen leben zu können. Um das zu ermöglichen, müssen wir größer und bekannter werden. Möglich wäre auch eine Crowdfunding-Kampagne.“ Das Bloggen hat ihm aber bisher schon viel ermöglicht. „Es entstanden Freundschaften und Jobangebote – generell ist das persönliche und berufliche Netzwerk um ein Vielfaches gewachsen.“

W: kuriostaetenladen.com





Partys feiern



Neue Orte entdecken



Mut beweisen



Herausforderungen
annehmen



Freunde fürs
Leben finden



Checkliste für Dein Studium



Als Stammzellspender
registrieren ...
... und Leben retten!

Gemeinsam gegen Blutkrebs!

Registriere Dich jetzt auf www.dkms.de/hochschule als Stammzellspender bei der DKMS. Die Registrierung dauert nur wenige Minuten und kann die Rettung für einen Blutkrebspatienten bedeuten.

Registrieren ist Dir nicht genug? Du möchtest Deine Kommilitonen dazu motivieren auch aktiv zu werden? Großartig! Wir unterstützen Dich bei der Planung, Bewerbung und Durchführung einer Registrierungsaktion an Deiner Hochschule. Wir freuen uns von Dir zu hören unter 07071 943-2127 oder hochschule@dkms.de



Wir besiegen Blutkrebs.

Folge uns   

www.dkms.de



INTERVIEW

SASHA

Sein Alter Ego „Dick Brave“ hat er erst einmal in den Urlaub geschickt. Mit uns sprach der Sänger darüber, warum es jetzt wieder an der Zeit für „Sasha“ ist.

TEXT CHRISTINA RÜSCHHOFF

Voll bepackt eilt Sascha Schmitz ins Café Unter den Linden in der Schanze, er kommt geradewegs vom Flughafen. Er hat in diesen Tagen viel zu tun: Gerade hat der Sänger sein achttes Album veröffentlicht. Zum Glück ist er in diesem Trubel nicht allein.

Du bist heute in Begleitung Deiner Freundin, sie macht Deine PR-Arbeit. Ist das gut für eine Beziehung?

Ich finde schon, denn sonst wären wir gerade jetzt sehr oft und lange voneinander getrennt und ich finde es sehr angenehm, dass wir zusammen unterwegs sein können.

Du hast ja gerade auch viel mit Deinem neuen Album um die Ohren. Was sagt eigentlich Dick Brave dazu?

Was soll er dazu sagen? Er hat dazu nichts zu sagen! Ich glaube, er freut sich über eine Pause. Das Album war zwar zuerst als Dick Brave-Album geplant, aber dann habe ich festgestellt, dass ich woanders hin will.

Aber Dick Brave ist nicht tot?

In letzter Zeit werde ich ziemlich oft nach ihm gefragt. Und das, obwohl ich ein neues „Sasha“-Album herausgebracht habe! Ob er noch einmal wieder kommt, weiß ich nicht. Ich habe ihn auch nicht sterben lassen, aber er macht jetzt erstmal Urlaub.

Wen magst Du lieber?

Das kann ich nicht sagen. Es gibt für jeden von den beiden die richtige Zeit und ich habe festgestellt, dass jetzt wieder die Zeit für Sasha ist.

Ist Sasha denn näher dran an Sascha Schmitz?

Selbstverständlich, Sasha IST Sascha! Dick Brave ist die Kunstfigur. Aber Sasha und das, was jetzt auf dem

Album ist, das bin ich. Es ist ja immer nur eine Momentaufnahme, aber es zeigt das, was ich jetzt gerade bin. Bei Dick Brave sind es ja eher Coversongs, es ist lustig und auch mit einem Augenzwinkern zu verstehen. Aber Sasha ist eine Reflexion von mir selbst.

Warum wird der Name dann nicht so geschrieben?

Weil es ohne das „c“ internationaler ist. Denn ganz am Anfang der Karriere war das die Ambition. Deswegen war klar, dass es in einigen Ländern Probleme mit der Aussprache geben könnte.

Ist das auch der Grund, warum Du keine deutschen Texte singst?

Ne! Der Grund dafür ist, weil ich es nicht kann. Ich würde auch deutsche Alben machen, wenn ich es könnte.

Aber Du könntest Dir Songwriter holen, die Dir deutsche Texte schreiben.

Das wäre einfach nicht authentisch. Ich mache schon immer englische Musik, seit ich denken kann – ich bin mit englischer Musik aufgewachsen. Ich glaube, wenn man deutsche Texte schreibt, dann verlangt das auch nach einer ganz eigenen Art von Musik. Der Klang ist ganz anders. Zum Beispiel klingt das Wort „Herz“ viel zackiger als das englische Wort „heart“.

Sprechen wir über Dein Album – es wirkt auf mich sehr positiv. Wie definierst Du „Glück“ für Dich?

Für mich sind das meine Beziehung und die momentane Situation. Ich habe ein paar einschneidende Veränderungen gemacht in diesem Jahr, zum Beispiel habe ich dieses Album selbst produziert und in Eigenregie gemacht. Es gab also viele erste Male! Und wenn die funktionieren,

„ICH WÜRD E AUCH DEUTSCHE ALBEN MACHEN, WENN ICH ES KÖNNTE.“



GEBOREN

5. Januar 1972

DISKOGRAPHIE

1998 Dedicated To ...

Die Single „If You Believe“ ging rund 500.000 Mal über den Tresen und bescherte dem 26-Jährigen einen „Comet“, einen „Bambi“ und einen „ECHO“.

2000 ...You

Das zweite Album war insgesamt 26 Wochen in den deutschen Charts und erreichte Gold-Status.

2001 Surfin' On A Backbeat

In diesem Jahr wurde Sasha auch die „Goldene Kamera“ in der Kategorie „Pop national“ verliehen.

2003 Dick This! (als Dick Brave & The Backbeats)

Sashas Rock'n'Roll Alter Ego „Dick Brave“ ist geboren. Das Album erreichte Platz 1 der Charts.

2006 Open Water

Im selben Jahr wie „Open Water“ veröffentlichte der Sänger auch seine erste „Greatest Hits“ Compilation, die 2007 mit „Platin“ ausgezeichnet wurde.

2009 Good News On A Bad Day

Das sechste Album schaffte es auf Platz 3 in den deutschen Charts.

2011 Rock'n'Roll Therapy (als Dick Brave & The Backbeats)

Das zweite Dick Brave-Album wurde mit der „Goldenen Schallplatte“ ausgezeichnet. Im selben Jahr lernte Sasha seine Freundin Julia Röntgen kennen, die beiden sind bis heute glücklich liiert.

Infos unter W: sasha.de



dann macht das natürlich glücklich. Aber ein Strandspaziergang hilft auch!

Und was noch?

Wir werden an diesem Wochenende sehr glücklich sein, denn wir haben frei! Und dann werden wir einfach mal gar nichts machen.

Wie sieht „gar nichts“ bei Euch aus?

Sofa und Serien! Und morgen haben wir noch Massage – so etwas ist auch Glück!

Klingt ganz so, als sei bei Dir immer alles positiv.

Eigentlich schon, aber es gibt auch Sachen, über die ich mich aufrege. Es gibt einen Song auf dem neuen Album, der das beschreibt. Er heißt „Me And My Gorilla“. Wenn die einfachsten Regeln des sozialen Miteinanders nicht eingehalten werden – solche Sachen machen mich wütend! Wie gerade eben im Flugzeug...

Wieso, was ist passiert?

Kennst Du diese Leute, die im Flieger hinter Dir sitzen und ständig an Deiner Sitzlehne rütteln? Das finde ich unhöflich. Dafür gibt's am Hamburger Flughafen jetzt endlich eine Linie um das Gepäckband herum mit dem Hinweis „Bitte hier warten“. Das habe ich total abgefeiert. Aber die Leute missachten diese Linie ...

Und ärgerst Du Dich dann im Stillen oder sagst Du etwas?

Ich sag was! Ich habe leider eine edukative Ader. Wenn ich dreimal laut „Entschuldigung“ sage und mich die Leute trotzdem nicht vorbei lassen, dann greife ich halt durch und ziehe meinen Koffer einfach raus. Und zwar quer! (lacht)

Keine Angst vor schlechter Presse?

Heutzutage hat man ja immer die Möglichkeit, Dinge auch richtig zu stellen, zum Beispiel auf Facebook. Oder ich rufe Markus Lanz an und sage, ich muss da etwas richtig stellen! (lacht)

Kümmerst Du Dich selber um

Dein Facebook-Profil?

Julia und ich machen das zusammen. Am Anfang habe ich mich komplett dagegen gewehrt. Aber auf musikalischer Ebene finde ich das sehr interessant, denn es ist ja gar nicht so unwichtig zu wissen, was die Leute denken. Aber ich bin nicht gefährdet facebookbüchsig zu werden, so wie Kai Pflaume.

Und wie ist es mit Twitter?

Auch nicht, das ist mir zu anstrengend. Ich komme noch aus einer Zeit, zu der man in Talkshows gegangen ist.

Dann sprechen wir mal über Hamburg, Du wohnst seit zehn Jahren hier, kommst aber gebürtig aus Nordrhein-Westfalen. Wo fühlst Du Dich mehr zu Hause?

Sagen wir mal so, ich könnte mir eine andere Stadt als Hamburg im Moment nicht vorstellen. In Berlin sind wir auch ab und zu, aber die Stadt kriegt mich nicht, sie ist mir dann doch zu groß. Hamburg ist eine schöne Mischung für so einen Kleinstädter wie mich. Sie ist kompakt, hat aber alles was eine Großstadt zu bieten hat. Man kann hier also beides haben, das ist das Charmante an Hamburg. Außerdem sind die Leute extrem toll. Am Anfang bin ich dem üblichen Vorurteil auf den Leim gegangen, die Menschen im Norden seien so kühl und arrogant. Aber als ich hier ein halbes Jahr gelebt habe, habe ich gemerkt, was hier wirklich los. Hamburger haben eine sehr geile Art von Humor. Alle sind sehr liberal und entspannt.

Also wäre es keine Option, in die Heimat zurückzukehren?

Das weiß man nie. Ich treffe aber auch nie solche Aussagen, denn ich weiß es einfach nicht. Vielleicht zieht es mich auch irgendwann wieder dorthin zurück. Aber ich kann es mir im Moment schwer vorstellen. Natürlich gibt's auch mein westfälisches Herz, das immer schlägt, wenn ich jemanden höre, der aus dem Pott kommt und den Dialekt spricht. Dann denk ich: „Ich weiß doch, wo Du weh kommst!“

„ICH BIN NICHT GEFÄHRDET, FACEBOOK-SÜCHTIG ZU WERDEN.“

Wenn man „Dein“ Hamburg kennenlernen will, wo müsste man dann hin?

Hamburg hat ja so viele schöne Seiten. Aber ich gehe tatsächlich – so spießig das auch klingt – gerne an der Elbe spazieren. Ansonsten ist alles von Schanze bis Eppendorf mein Kiez, weil viele unserer Freunde hier wohnen.

Eine ziemlich überlaufene Gegend...

Ja, aber wir sind auch eher so am „Schanzenrand“. Und zum Glück haben wir ja auch alles um die Ecke. In unserer Straße sind allein fünf gute Restaurants, wir müssen also nicht weit gehen.

Welches ist Dein Lieblings-Restaurant?

Wir sind mit Tim Mälzer befreundet. Deswegen sind wir entsetzlich gerne in der Bullerei, das ist wie unser zweites Wohnzimmer.

Bekommst Du Freundschafts-Rabatt?

Rabatt gibt's nicht. Aber wenn der Chef selber da ist, gibt's schon mal etwas spendiert.

Kommen wir zum Schluss noch zum Thema „Fitness“. Hier sind vier sportliche Abschlussfragen: Um die Alster Joggen oder Fitnessstudio?

Fitnessstudio, weil es so schön „nah bei“ ist. Ich mache Cardio-Training. Den Crosstrainer mag ich, Laufen eher nicht so. „Pumpen“ ist auch nicht so mein Ding, ich geh dann sofort auf. Ich muss Eisen nur angucken und sehe aus wie Tim Wiese.

Frage Nummer 2: Alkoholfreies Weizen oder Rotwein?

Rotwein im Winter, im Sommer trinke ich eher Weißwein. Aber eine Zeit lang habe ich mich fast ausschließlich

von alkoholfreiem Weizen ernährt. Wenn ich eine alkoholfreie Phase mache, dann finde ich so ein alkoholfreies Bierchen ganz lecker. Ich versuche das etwa einmal im Jahr. Aber ich muss zugeben, die letzten zweieinhalb Jahre war ich nicht so diszipliniert. Irgendwann denkt man: Ist doch alles viel zu lecker, um sich zurückzuhalten!

Und Frage Nummer 3: Fußballspielen oder Fußballgucken?

Lieber Spielen als Gucken. Die Jungs, mit denen ich spiele, sind jung und zu schnell, da stell ich mich am liebsten vorne rein und gucke, dass ich die eine oder andere Bude mache, ansonsten bin ich auch gerne im Tor. Ich spiele für mein Leben gerne Fußball, aber leider habe ich es schon seit einem Jahr nicht mehr geschafft.

HSV oder St. Pauli?

Ne, BVB natürlich!





KAUFST DU NOCH, ODER LEIHST DU SCHON?

Reich ist, wer viel hat? Quatsch! Heute kauft man nicht, man leiht! „Sharing Economy“ heißt der Trend aus den USA, der auch in Hamburg bereits schwer im Kommen ist.

TEXT CHRISTINA RÜSCHHOFF

Eine neue Wohnung, ein neues Regal, ein altes Problem: Wer hat schon eine Bohrmaschine? Oder ein anderes Szenario, das übrigens kein Klischee ist, wie wir später noch erfahren werden: Frau will Party machen, steht vor dem Kleiderschrank und hat wie immer nichts anzuziehen. In beiden Fällen gibt es zwei mögliche Lösungswege: Entweder man gibt Geld für einen Gebrauchsgegenstand aus, den man nur einmal in einer bestimmten Situation nutzt und der danach in der hintersten Schrank-ecke verschwindet. Oder: Man leiht! Und weil letzteres bei genauerer Betrachtung viel sinnvoller erscheint, ist es kaum verwunderlich, dass die sogenannte „Sharing Economy“ (auch „Share Economy“ oder „Konsum“) unauffällig wächst. Die „CeBIT“

machte „Shareconomy“ 2013 zu ihrem Leitthema und unterstrich damit einmal mehr die Zunahme und Bedeutung dieses Trends. War es mal irgendwann cool, möglichst viel zu haben, so ist jetzt anders. „Viele Besitztümer werden als eher lästig empfunden“, hat der Hamburger Trendforscher Professor Peter Wippermann festgestellt. Denn gerade in jungen Jahren, wenn man noch nicht weiß, wo die Reise überhaupt hingehen soll, sind viele Habseligkeiten eher von Nachteil. Das weiß jeder, der schon öfter die Wohnung oder die Stadt gewechselt und viele Kisten geschleppt hat. Aber es geht um mehr als um bloße Bequemlichkeit, es geht auch um eine bewusste und gelebte Haltung zum Thema Konsum. „Überflussgesellschaft“ ist hier das Stichwort, das oft in Gesprächen mit Vertretern der „Sharing Economy“ fällt. „Das Prinzip funktioniert aber nur in Großstädten wie Hamburg, Berlin oder München“, sagt Professor Wippermann. Beim Beispiel Carsharing wird schnell klar, was hiermit gemeint ist: In einer kleineren Stadt gäbe es schlichtweg zu wenige Nutzer, für die Leihautos interessant wären. Das Konzept geht nur auf, wenn genügend Leute mitmachen, so dass immer ausreichend



Leihautos in Bewegung sind. „Und das sind meistens junge Leute, oft Studenten, die sozial und finanziell clever agieren“, so Wippermann weiter. Der neue „Leihen statt Kaufen“-Trend verbreitet sich so in ganz Deutschland.

LEIHEN UND LEUTE TREFFEN

„Beim Leihen lernst Du auch coole Leute kennen“, gibt Philipp Gloeckler zu bedenken, der 2012 die App „Why Own It“ ins Leben gerufen und damit großen Erfolg erzielt hat. Philipp ist in Köln geboren und in Belgien aufgewachsen. Er hat an der renommierten European Business School in Oestrich-Winkel in der Nähe von Wiesbaden Wirtschaftsinformatik studiert, bevor er 2009 nach Hamburg zog. Mit einem Internet-Startup wollte er hier sein eigenes Ding aufziehen. Die zündende Idee kam ihm schließlich im Urlaub. „Als ich Freunde in Kapstadt besuchte, stellte ich fest, wie oft man sich untereinander etwas leiht“, so der 30-Jährige. Kann ich mal kurz Dein Auto haben? Darf ich mal Dein Surfbrett borgen? Wie praktisch wäre es doch, die Suchenden miteinander zu vernetzen? Philipp erzählte

seinen Freunden von dieser Idee und stieß sofort auf positives Feedback. Zurück in Hamburg stellte er sofort ein kleines Team zusammen: „Why Own It“ war geboren. Das Prinzip ist so einfach wie genial: Der Nutzer loggt sich mit seiner E-Mail-Adresse oder seinem Facebook-Profil ein. Will er nun zum Beispiel eine Bohrmaschine leihen, so zeigt die App an, wer eine im näheren Umkreis zu verleihen hat. Eine Übergabe wird vereinbart und die Bohrmaschine wechselt – zwar nur zeitweise, dafür aber kostenlos – den Besitzer. „In den vergangenen Jahren wurde vieles einfach per Mausklick im Internet gekauft. Es scheint jetzt ein Verlangen zu geben, dass alles wieder persönlicher abläuft“, erklärt der Firmengründer. Wenn man sich die Zahlen ansieht, könnte er damit Recht haben: Mittlerweile hat „Why Own It“ 50.000 aktive Nutzer – in den vergangenen Wochen sind es schlagartig mehr geworden, als die App einmal mehr in den Medien zu sehen war. Und was leihen die Leute so? „Von Gitarren über Snowboards, Autos, Akkuschaubern bis hin zu Zeitschriften“, antwortet Philipp. „Die Dauerbrenner sind aber Bücher, Reiseführer und Werkzeuge. Und hin und wieder sogar Hunde!“ Ja, richtig gelesen. Es gibt tatsächlich auch Nutzer, die ihren Vierbeiner zum Gassigehen verleihen. Perfekt für alle, die sich zeitlich oder finanziell keinen eigenen Hund leisten können.



Thekla (l.) und Pola (r.) stöbern auch gerne mal selber in ihrer Kleiderei.

DIE GÜNSTIGE KLAMOTTEN-FLATRATE

Einen ganz ähnlichen Ansatz haben auch Thekla Wilkening und Pola Fendel von der Kleiderei. Wann sie das letzte Mal ein Kleidungsstück neu gekauft hat? Über diese Frage muss Pola lange nachdenken. „Ich glaube das war noch im vergangenen Jahr“, sagt die 24-Jährige schließlich. Aber warum sollte sie auch, schließlich hängen in ihrem Laden auf St. Pauli rund 3.000 hübsche Klamotten. Das besondere daran: Man kann sie für kein Geld der Welt kaufen – ausleihen dafür aber schon. Für 24 Euro im Monat können sich die Kunden vier Stücke aussuchen und dann so lange behalten wie sie möchten. Wer neuen „Stoff“ braucht, bringt das Geliehene einfach zurück und sucht in aller Ruhe etwas Neues aus. Angefangen von Schuhen über Kleider, Hosen, Pullis, Shirts, Tops und Blusen bis hin zu Hüten gibt es so ziemlich alles, was man sich nur wünschen kann. Stimmt nicht, eigentlich geht es sogar noch darüber hinaus.

„Wir haben mittlerweile 20 Kooperationen mit Jungdesignern, die uns ihre Stücke zur Verfügung stellen. Das sind Prototypen oder Teile aus den letzten Kollektionen“, sagt Pola stolz. So wird die Kleiderei immer mehr auch zum angesagten In-Store.

„OFT WILL MAN DINGE ERST TESTEN UND NICHT IMMER GLEICH KAUFEN.“

VON DER MARKTLÜCKE ZUR TITELSTORY

Gute Ideen werden gerne unterstützt – das gilt auch bei Klamotten. Und so war auch die Existenzgründungsberatung des Bezirksamts sofort überzeugt, als die beiden jungen Frauen ihre Idee vorstellten und attestierte großes „Marktlückenpotential“. Dass es gleich so gut klappt, ist für die Jungunternehmerinnen ein großes Kompliment und schöner Lohn zugleich. „Ich kann es immer noch nicht fassen“, freut sich Pola auch noch nach zwei Jahren, in denen der

Umsatz konstant angestiegen ist. „Vor allem wenn an einem Tag 20 bis 30 Leute hier sind, dann sind wir total überwältigt.“ Ganz offensichtlich haben die Mädels, genauso wie Kollege Philipp (man kennt sich in der „Leihbranche“), genau ins Schwarze der Sharing Economy getroffen. „Dabei kannten wir den Fachbegriff vorher nicht einmal“, gibt Pola offen zu. Damit ist die Studentin aber nicht allein: Gerade erst hat eine Studie des GfK-Vereins im Auftrag von „Spiegel Online“ gezeigt: 84 Prozent der Befragten können nichts mit den Begriffen Share Economy oder KoKonsum anfangen. Die Studie bewies aber gleichzeitig auch das positive Image: Über 77 Prozent der Befragten halten das Prinzip „Leihen statt kaufen“ für einen nachhaltigen Ansatz. Eines steht jedenfalls fest: Das mediale Interesse an neuen Sharing-Modellen ist groß, das dürfen auch schon Pola und Thekla erfahren: Von „SAT.1“ über die „Süddeutsche Zeitung“ bis hin zu „Spiegel Online“ haben schon viele große Medien über das bislang einzigartige Modell der Kleiderei berichtet. Beim Wirtschaftsma-gazin „brandeins“ schafften es die Mädels damit sogar zur Titelstory. Dabei war ganz zu Anfang nicht jeder von der Idee überzeugt: „Das klappt doch nie! Ihr könnt Klamotten nicht verleihen, die werden Euch kaputt oder gar nicht zurück gebracht“, so die Stimmen vieler Kritiker im Vorfeld. Die Zahlen sehen nach zwei Jahren anders aus. „Wir haben bisher erst zwei Kleidungsstücke so kaputt zurück bekommen, dass wir sie nicht mehr reparieren konnten“ erzählt Pola. „Ich finde, das ist doch eine ganz gute Bilanz, oder?“

DIE SCHNAPSIDEE WIRD ZUM GESCHÄFTSMODELL

Bleibt die Frage: Wie kommt man auf so etwas? „Das war im wahrsten Sinne des Wortes eine Schnapsidee“, sagt die Kunst-Studentin und lacht. „Aber eine, die wir dann auch wirklich umgesetzt haben.“ Und das kam so: Thekla Wilkening und Pola Fendel haben sich beim Abi in Köln kennengelernt, wo sie später auch zusammen in einer WG wohnten. Eines Partyabends – und jetzt bestätigen wir nur zu gern das gängige Klischee – standen die beiden Frauen vor dem Kleiderschrank und wussten nicht, was sie anziehen sollten. Es müsste einen Laden geben, in dem man Sachen leihen kann, anstatt sie gleich

TIPPS & ADRESSEN

Auch in Leihlaune? Hier sind die besten Adressen für Euch im Überblick:

AUF VIER RÄDERN DURCH HAMBURG

In Städten ist Carsharing mittlerweile ein gängiges Modell – ein eigenes Auto ist im Grunde nicht mehr notwendig. Neben den großen Anbietern wie „car2go“ und „DriveNow“ kann man auch bei privaten Personen einsteigen: Viele sind gerne bereit ihr Fahrzeug zu verleihen, wenn sie es selbst nicht brauchen. Anbieter findet Ihr zum Beispiel über autonetzer.de – Preise vergleichen könnt Ihr bei flexauto.de

AUF ZWEI RÄDERN DURCH HAMBURG

Wer lieber auf zwei als auf vier Rädern unterwegs ist, findet mit den knallroten Rädern des Hamburger Fahrradleihsystems StadtRAD eine gute Lösung. Hier ist die erste halbe Stunde sogar umsonst. Ganz ähnlich läuft es bei „Nextbike“: Einfach ein Rad in der Nähe auswählen und kostengünstig losradeln – abgerechnet wird im 30-Minuten-Takt. *W: stadtrad.hamburg.de oder W: nextbike.de*

VON WERKZEUG BIS KICKERTISCH

Bei „lieber-leihen“ gibt es die Kategorien Garten, Party, Reise, Werkzeug, Reinigen und Umzug – so kann man im Netz sehen, ob das Gesuchte vorhanden ist und dann bequem zu einer von zwei

Filialen gehen. *W: lieber-leihen.de*

GELD VERDIENEN

Auf leihdirwas.de könnt Ihr Sachen verleihen und so Eure Finanzen aufbessern.

FÜR GARTENFREUNDE

Wer gerne draußen ist und auf gutes Gemüse steht, hat bestimmt auch schon mal von einem eigenen Garten geträumt. Aber wie, wenn man noch in einer Studentenbude haus? Auch hier lautet die Antwort: Teilen! Bei garten-teilen.de findet Ihr Gärten in Hamburg, bei denen Ihr Euch beteiligen könnt. Am besten jetzt drum kümmern, dann kann's im Frühjahr losgehen.

LEIHST DU MIR DEIN BETT?

Hotelübernachtungen sind teuer und Freunde hat man schließlich nicht überall. Zum Glück gibt es eine gute Zwischenlösung, denn viele Menschen weltweit verleihen mittlerweile ihre privaten Räume. So wird die Reise nicht nur günstig, sondern auch spannend – und ganz nebenbei lernt man neue Leute kennen. Die passende Bleibe findet Ihr zum Beispiel bei *W: airbnb.de oder W: couchsurfing.org*

MEIN BÜRO, DEIN BÜRO

Das Hamburger Betahouse bietet

jungen, kreativen Menschen einen Ort, an dem sie in Ruhe arbeiten können. Die Büroräume werden einfach geteilt, gegen eine monatliche Gebühr kann man sich ein Plätzchen mieten. *W: hamburg.betahaus.de*

LEBENSMITTEL TEILEN

Auch Lebensmittel sind ein spannendes Thema für die „Sharing Economy“. Denn: Tag für Tag wandern Unmengen essbarer Produkte in den Mülleimer. Um das zu vermeiden, bieten verschiedene Internetplattformen Privatpersonen, Händlern und Produzenten die Möglichkeit, überschüssige Lebensmittel kostenlos anzubieten. Netter Nebeneffekt: Man kann sich auch gleich zum gemeinsamen Kochen verabreden und neue Leute kennenlernen. *W: foodsharing.de oder W: lebensmittelretten.de*

AUS DEM TEXT

Zu guter Letzt wollen wir Euch nicht vorenthalten, wo Ihr die Läden aus dem Text finden könnt – viel Spaß beim Leihen!

Kleideri Hamburg, Bartelsstr. 65 (St. Pauli) oder W: kleideri-hamburg.de

LifeThek, Harkortstr. 79 (Altona) oder W: lifethek.de

Suchen
Mut-Laune-Lieder-MacherIn



Bieten
Teilzeit-Vollzeit-Allzeit-Jobs

WESTERMANN PERSONALSERVICE
FÜR SOZIAL- & HEILBERUFE

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

Wenn Sie einen pädagogischen Fachabschluss haben, bewerben Sie sich gern bei uns. Weitere Stellen, auch im medizinischen Bereich: **040-70 2919-0** oder www.personalservice-westermann.de

„IRGENDWANN KANN MAN ALLES LEIHEN“

Prof. Peter Wippermann ist ein renommierter Trendforscher, Buchautor und Kommunikationsdesigner aus Hamburg. Wir sprachen mit ihm über die Entwicklung der „Sharing Economy“.

Ist „Leihen“ denn überhaupt ein Trend, ist das so neu?

Natürlich gibt es das Prinzip schon lange, aber die Voraussetzungen sind heute anders. Das Internet macht uns viel mobiler, es verbindet Menschen, die etwas suchen. Auch das Image ist heute anders. Früher bedeutete es den sozialen Abstieg, wenn man sich Dinge leihen musste. Heute gilt es als smart.

Wie kommt das?

Das hat unter anderem mit dem Strukturwandel zu tun. In Zeiten der Industrialisierung sollte jeder möglichst viel kaufen, das zeugte von Reichtum und Aufstieg. Heute finden wir es eher zweifelhaft, so viel zu besitzen – zu viele Produkte machen träge. Das gilt vor allem für junge Menschen. Für Studenten sind Modelle wie Carsharing hochattraktiv, während sich die Älteren lieber einen SUV kaufen.

Woher kommt dieser Unterschied?

Bei Älteren geht der Prozess langsamer, das hängt vor allem mit dem Internet und seiner Nutzung zusammen. Außerdem sind Studenten in einer anderen Lebensphase. Ihnen geht es nicht darum, Besitz anzuhäufen. Es geht um die Nutzung und den kostengünstigen Zugang.

Durch Sharing-Modelle zahlt man nur das, was man wirklich braucht und spart so Geld.

Machen Unternehmen damit denn trotzdem noch viel Geld?

Ja, deswegen ist „Sharing Economy“ so spannend. Es entsteht aus einem sozialen Gedanken heraus, findet dann viele Anhänger und wird hierdurch irgendwann hochkommerziell. Aber das ist kein

Widerspruch! Man kann die Idee einer guten Gesellschaft vorantreiben und trotzdem dabei Geld verdienen.

Was glauben Sie, wie es weitergehen wird?

Die Idee der „Sharing Economy“ wird sich immer weiter entwickeln. Schon allein deshalb, weil es wirtschaftlicher ist, als immer neue Produkte herzustellen. Kurz gesagt: Man verdient mehr und hat mehr davon. Das ist ein wesentlicher Faktor, warum Sharing-Modelle aus der Nische heraustreten. Selbst große Möbelhäuser denken mittlerweile darüber nach.

Also ist noch kein Ende in Sicht?

Das Thema wird uns die nächsten 20 bis 30 Jahre beschäftigen. Die Entwicklung geht dahin, dass man irgendwann im Prinzip alles leihen kann.



kaufen zu müssen. Aber warum gibt es das nicht? Diese Frage, die am Anfang so vieler Geschäftsideen steht, bewegte auch die Freundinnen, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen. Schon zwei Monate später fanden die Mädels einen geeigneten Laden und starteten mit 300 Kleidungsstücken – den Rest der bisherigen Erfolgsgeschichte kennt Ihr ja. Bald könnten es sogar noch mehr Kunden werden, denn gerade erst ist die Kleiderlei online gegangen. Von nun an kann man sich die Klamotten also auch in aller Ruhe im Netz anschauen und sich bequem nach Hause schicken lassen. In diesem Fall liegt die monatliche Gebühr bei 34 statt 24 Euro, beinhaltet aber schon das Hin- und Zurückschicken der Ware. Und wer sich bei der großen Auswahl nicht entscheiden kann, lässt sich einfach überraschen. „Wir suchen dann geeignete Stücke aus, die zum Stil der Kundin passen“, sagt Pola. „In Zeiten, in denen es ständig neue Trends gibt, muss man sich so nicht für eine Sache entscheiden, sondern kann sich selber und die Stile ausprobieren.“

ONLINE RESERVIEREN, PERSÖNLICH ABHOLEN

Ausprobieren – das war und ist auch ein treibender Faktor bei der Geschäftsidee von Dirk Feldmann. Auch er ist mit seinem Geschäft „LifeThek“ Teil der Hamburger Leih- und Teil-Szene und beweist Tag für Tag, dass die „Sharing Economy“ wunderbar funktionieren kann. Schon während seines BWL-Studiums in Hamburg und Lüneburg hat sich der heute 46-Jährige für das Thema „Konsum“ interessiert.

Nach seinem Abschluss arbeitete Dirk aber zunächst im Marketing und gründete 2000 seine eigene Werbeagentur. Über zehn Jahre später wurde das ganze Thema für ihn aber erneut präsent. Warum? „Ich wurde Vater und habe gemerkt, was man mit Kindern so alles braucht“, erzählt er heute. Kindersitz, Spielzeug, Fahrradanhänger – die Liste ließe sich scheinbar unendlich fortsetzen. Das meiste davon wird aber nur eingeschränkt gebraucht, weil es nur für ein bestimmtes Kindesalter ausgelegt ist. „Oft will man ja erst mal testen, ob und wie man mit den Dingen zurecht kommt“, sagt der Vater aus eigener Erfahrung. „Wir bieten hierzu die Möglichkeit, ohne dass man viel Geld ausgeben muss.“

Diesen Aspekt wissen auch viele Studenten

„HEUTE MUSS MAN SICH NICHT MEHR NUR FÜR EINE SACHE ENTSCHEIDEN.“

zu schätzen. Denn bei LifeThek findet man auch alles, was man für ein gutes Wochenende braucht: Skateboards, Bolterwagen, Zelte – aber auch Werkzeuge für die nächste WG-Verschönerung. Eine Schlagborhmaschine kostet zum Beispiel 9 Euro pro Tag, eine Stichsäge 12 und ein Tapeziertisch schlappe 5 Euro. Mittlerweile gibt es 2000 aktive Kunden bundesweit. Der Großteil stammt aus Hamburg – etwa 20 Prozent der Kunden kommen aus Berlin, wo vor einem Jahr eine zweite Filiale eröffnet hat: im Brunnenviertel in Berlin Mitte gibt's jetzt auch rund 50 Produkte aus dem LifeThek Sortiment vor Ort. Es gibt auch ein paar Kunden aus anderen deutschen Städten, die sich die geliehenen Gegenstände einfach bequem über die Homepage aussuchen und sich schicken lassen. „Wir haben eine Kalenderansicht eingerichtet, so kann man sehen, ob etwas verfügbar oder gerade anderweitig verliehen ist“, erklärt Dirk den Ablauf. Die meisten Leute, vor allem die jungen, kommen aber sowieso lieber persönlich im Laden vorbei. Gut für Dirk, der jeden Tag selbst am Verkaufstresen steht: „Das ist super, so bekomme ich das Feedback direkt mit und ich bin nah am Thema.“ Auf diese Weise kann er auch auf Ideen und Wünsche eingehen. Und die gibt es zahlreich. „Mir hat neulich eine Kundin erzählt, dass es Fahrradanhänger für Hunde gibt, um alte oder kranke Tiere zu transportieren. Davon hatte ich vorher ehrlich gesagt noch nie gehört“, erzählt Dirk immer noch etwas verblüfft. Aber: Solch einen Anhänger gibt es nun auch im Sortiment der LifeThek, und er ist so gut wie immer ausgebucht. Damit schließt sich also der Kreis: Neben den Unternehmern wie dem von Dirk Feldmann oder den Kleideri-Mädels, denen der „Sharing“-Trend einen sinnstiftenden, neuen Job verschafft hat, profitieren am Ende vor allem die Nutzer. Hat ja auch niemand gesagt, dass das Leben immer teuer sein muss, oder?



**PHILIPP
GLOECKLER:**
50.000 aktive
Nutzer by
„Why Own It“

Wohnungsbauoffensive

unterstützen wir seit über 80 Jahren.

Bei uns heißt das

Baugenossenschaft



Gemeinsam Räume schaffen...

für Hamburg und für sicheres und faires
Wohnen in einer Genossenschaft.

HANSA Baugenossenschaft eG

Lämmersieth 49

22305 Hamburg

Telefon 040 69201-0

www.hansa-baugenossenschaft.de

HANSA
Baugenossenschaft





EVENT TIPPS

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



Deichkind

📍 **1. Mai 2015,**
o2 World
Sylvesterallee 10, 20 h.

Leider geil: Im letzten Jahr starteten unsere schrägen Lokalmafadoren eine eBay-Flohmarktaktion und versteigerten neben einer alten Unterhose auch einen lebenslangen Gästelistenplatz für sämtliche Deichkind-Shows! Ihr neues Video zum Song „So 'ne Musik“ drehte die Band übrigens in der Hamburger Kunsthalle.

29.-30.5.2015, Elbjazz Festival
 2 Tage Jazz pur mit 50 Konzerten im Hamburger Hafen! In diesem Jahr mit dabei: Ian Shaw, Jazz-Star aus Großbritannien, und Multiinstrumentalist Ed Motta aus Rio de Janeiro. Wo: div. Veranstaltungsorte im Hafen.

3.3.2015, Martin Suter Lesung
 „Lila Lila“ und „Der Koch“ sind nur zwei der Bestseller des Schweizer. Sein neuer Thriller handelt von einem Finanzskandal und gibt Einblicke in die Welt der Banker. Wo: Altonaer Theater, Museumsstr. 17, 20 h.



14.3.2015, Lange Nacht der Museen
 Mehr Kultur an einem Abend geht nicht! Besucht über 50 verschiedene Museen – zu denen Ihr bequem mit Shuttlebussen kutschert werdet!

TEXT LAURA DOPP

Mark Forster

📍 **24. Februar 2015,
Große Freiheit 36,
Große Freiheit 36, 20 h.**

Mit dem Song „Au Revoir“ bescherte uns der Pfälzer einen der Sommerhits des Jahres 2014. Nachdem Deutschland im WM-Halbfinale gewonnen hatte, versah er den Song sogar mit neuen Lyrics und lieferte damit die inoffizielle Hymne zum WM-Finale. Bühnenerfahrung sammelte Mark unter anderem als Pianist und Sidekick von Kurt Krömer, den er von 2007 bis 2010 drei Jahre lang auf seinen Shows begleitete. 2013 sang er in Sidos Single „Einer dieser Steine“ mit und kletterte damit zum ersten Mal in die Top 10 der deutschen Charts. Der Rapper revanchierte sich mit seinem Auftritt in „Au Revoir“. Forsters neuer Song heißt „Flash mich“ – ob's wieder ein Ohrwurm wird? Dem sympathischen Sänger wär's zu wünschen!



Gentleman – MTV Unplugged Live

📍 **11. April 2015
Sporthalle Hamburg,
Krochmannstr. 55, 20 h.**

Wer an der legendären „MTV Unplugged“-Reihe teilnimmt, gehört zu den echten Größen im Musikbiz. Tilmann Otto alias Gentleman ist der weltweit erste Reggae Act, dem diese Ehre zukam. Das Konzert wurde bereits im Sommer letzten Jahres im Kölner Stadtgarten aufgezeichnet, auf seiner „Unplugged Tour“ lädt er nun auch in Hamburg zur Akustik-Session!



Ausbildungen fürs Fitness-Business – mit Förderung –

Fitnessfachwirt (IHK) – Beginn: 1. September 2015 / Dauer: 18 Monate **Meister-Bafög**

Fitness Manager/-in – Beginn: 1. Oktober 2015 / Dauer: 2 Jahre **BILDUNGSGUTSCHEIN**

Geräte-Fitnesstrainer/-in (B-Lizenz) – Beginn: 1. Juni 2015 / Dauer: 3 Monate

Ernährungscoach – Beginn: auf Anfrage / Dauer: 10 Tage **AVGS**

KONTAKT

Christian Alder ☎ 040 23703-112 • c.alder-fm@grone.de

Grone Netzwerk Hamburg GmbH – gemeinnützig –
Heinrich-Grone-Stieg 1
20097 Hamburg



MERIDIANAcademy

www.meridian-academy.de
www.grone.de/hh-netzwerk





LINDA VOR DEM HAUS III&70:
Hier fand die erste „Pecha Kucha Night Hamburg“ statt.

LANGWEILIGE VORTRÄGE? HIER NICHT!

Kino war gestern! Die „Pecha Kucha Nights“ bieten spannende Geschichten aus dem echten Leben! Und totquatschen kann Euch hier keiner – dafür sorgen die strengen Regeln.

TEXT LAURA DOPP

Stellt Euch vor, Ihr bekommt an einem Abend die Geschichten von neun verschiedenen Personen zu hören. Zum Beispiel erzählt ein Fotograf von den Eindrücken, die er in der Ukraine gesammelt hat und zeigt dazu seine Fotos. Oder ein Musiker berichtet von seinem Projekt, wie er den Menschen auf den Philippinen dabei helfen will, Zugang zu sauberem Wasser zu bekommen. Ihr meint, die Geschichten würden den kompletten Abend in Anspruch nehmen? Nicht bei den „Pecha Kucha Nights“. Hier hat jeder „Presenter“ gerade mal sechs Minuten und 40 Sekunden Zeit, seine Story zu erzählen.

Der Begriff „Pecha Kucha“ stammt aus dem Japanischen und beschreibt das Stimmengewirr, das entsteht, wenn viele Menschen durcheinander reden. Diese besondere Präsentationsform wurde von Astrid Klein und Mark Dytham vom Architekturbüro Klein Dytham 2003 in Tokio entwickelt. Durch das Format sollten sich Architekten in ihren ausschweifenden Projektpräsentationen auf das Wesentliche beschränken. Dafür bekam jeder Redner neben dem begrenzten Zeitrahmen zusätzlich den Auftrag, 20 Powerpoint-Folien mit Bildern zusammenzustellen, die im 20-Sekunden-Takt abgespult werden. Ursprünglich für Präsentationszwecke geschaffen, dient „Pecha Kucha“ in mittlerweile rund 750 Städten als Unterhaltungsformat. Linda Salicka holte das Event zu uns. 2013 veranstaltete sie die erste Hamburger „Pecha Kucha Night“ im Haus III&70 in der Schanze. Die 33-Jährige begegnete dem Format selbst auf einer Design-Messe in Frankfurt. „Ich fand das Konzept wahnsinnig spannend und inspirierend“, erzählt Linda. „Denn man sieht bei einem Pecha Kucha so viele interessante Menschen auf der Bühne, die ein persönliches Anliegen vortragen. Wenn Dich eine Geschichte langweilt, ist das egal, denn nach sechs Minuten und 40 Sekunden kommt die nächste!“ Linda mailte ihr Konzept an das Headquarter in Japan und bekam das Exklusivrecht, die Events in Hamburg auszurichten. Seitdem findet die „Pecha Kucha Night Hamburg“ alle drei Monate in unterschiedlichen Locations statt. Die „Presenter“ wählt Linda selbst aus. „Ich möchte Menschen auf der Bühne haben, die inspirieren. Das Konzept ist offen für alle Personen, die Besonderes leisten.“

Die nächste „Pecha Kucha Night Hamburg“ steht auch schon vor der Tür. Diesmal im Imperial Theater auf St. Pauli. Mit dabei ist zum Beispiel Oliver. Er hat es sich zum Ziel gemacht, alle 16 Bundesländer zu bereisen und deren jeweils höchsten Gipfel zu erklimmen. Bei „Pecha Kucha“ wird er von seinen Touren berichten. Ebenfalls auf der Bühne: Marco. Er setzt sich für den Erhalt der grauen Hochhäuser am Hauptbahnhof ein. Presenter Philippe kommt für die Veranstaltung extra aus Amsterdam und wird über das „Fairphone“ berichten. Egal ob ernste Themen, interessante Projekte oder verrückte Aktionen: Euch erwartet eine Ladung an unterschiedlichsten Informationen. Wären alle Vorträge so limitiert, wäre Langeweile adé.

Pecha Kucha Night Hamburg Mi., 18.2., Imperial Theater, Reeperbahn 5 (St. Pauli). W: pechakucha.org. E: 8 €/6 €. Tickets erhaltet Ihr beim Imperial Theater.

Fotos: Carsten Schulz (1), S. Hermannsen (1), Nina Strove (1)

EVENTS

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

HAMBURG

FEBRUAR 2015

Lux aeterna Das „Musikfest für die Seele“ geht in diesem Jahr in die zweite Runde. In rund 25 Konzerten widmet sich das Festival der spirituellen Musik. Die Künstler interpretieren Werke von Mozart und Mahler, widmen sich aber auch zeitgenössischen Kompositionen. Auf den Bühnen sind berühmte Namen ebenso vertreten wie Nachwuchsstars. In diesem Jahr werden unter anderem der französische Starpianist Pierre-Laurent Aimard und der katalanische Gambist Jordi Savall ein Konzert geben. 3.2.-2.3. W: lux-aeterna-hamburg.de. Div. Veranstaltungsorte.

SPORTSPAB LiLaBe Deutschlands wohl wildeste und schärfste Verkleidungsparty ruft auch in diesem Jahr wieder alle feierwütigen Faschings-Fans zusammen. Auf über 6000 Quadratmetern wird Euch jede Menge Action geboten. Sechs Dancefloors bieten für jeden Musikgeschmack die richtigen Beats, und Oktoberfest-Fans können im Biergarten Weißwurst und Weizenbier genießen. Und dann wäre da ja auch noch die legendäre Fummelwiese... 20.-21.2. W: liabe.de. E: 20 €. **sportspaß-Mitglieder erhalten 20 % Rabatt auf die Tickets.** #HAW Hamburg, Campus Bergedorf, Lohrbrügger Kirchstr. 65 (Bergedorf).

Heldenmarkt Bei dieser Messe könnt Ihr nachhaltige Alternativen aus sämtliche Lebensbereiche kennenlernen: von Lebensmitteln und Mode bis hin zu Mobilität und Geldanlagen. Aussteller präsentieren ihre fair produzierten Waren. Zusätzlich gibt es ein breites Rahmenprogramm mit Modenschauen, Kochshows und Podiumsdiskussionen. Zum Beispiel könnt Ihr Limonade selber mixen und erfahrt, was es mit dem „Klimateller“ auf sich hat. 21.-22.2. W: heldenmarkt.de/hamburg. E: 7,50 € (VVK) / 9 € (Tageskasse). **Cruise Center Altona, Van-der-Smissen-Str. 20 (Altona).**

TOP 5 DER REDAKTION



- 01 Heldenmarkt Cruise Center Altona** Bei dieser Messe bekommt Ihr wertvolle Tipps, wie Ihr Euer Leben nachhaltiger gestalten könnt! 21. + 22.2.
- 02 Lesen ohne Atomstrom div. Orte** Die „erneuerbaren Lesetage“ bringen renommierte Autoren nach Hamburg – die Ihr auf Bühnen in der ganzen Stadt erleben könnt! 22.-26.4.
- 03 Diary Slam Grüner Jäger** Das Schönste an den Geschichten hier ist: Man weiß, sie sind vorbei! Gerade deswegen lässt es sich so gut über die Storys lachen. 25.3.
- 04 Exit2Life Sternschanze** Bei den „Live Escape Games“ zählet Teamgeist, Grips und Geschick! Ihr müsst jede Menge Rätsel lösen, um in 60 Minuten aus dem Raum zu kommen...
- 05 LieblingsGut Hafenumuseum** Ein kunterbunter Design-Markt mit Festival-Flair. Hier gibt's faire Produkte, biologische Leckereien und gute Musik! 17.5.

März 2015

Besonders Schön Massenware? Hier nicht! Bei diesem Markt für Design- und Handgemachtes findet Ihr individuelle und charmante Produkte – dafür garantiert die handverlesene Zusammenstellung der beiden Aussteller. Alle Produkte stammen aus kleinen, feinen Ateliers. Hier gibt es Accessoires, Kleidung und sogar Vintage-Möbel. Mitmachaktionen, wie das Drucken mit einer alten Druckpresse, runden das Programm ab. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. So, 22.3. W: besonders-hamburg.de. E: 5 € / bis 18 Jahre freier Eintritt. Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 (Barmbek).

REDAKTIONS-TIPP: Neu in Hamburg! Die Food-Festivals liegen voll im Trend!



TIPP Street Food Thursday Endlich finden die trendigen Food-Festivals auch bei uns in Hamburg regelmäßig statt! Ab März könnt Ihr nun einmal im Monat die besten Street-Food-Anbieter der Stadt feiern. Dafür

werden Food-Trucks und -Stände in und um die Fischauktionshalle aufgebaut. Ihr „müsst“ Euch nur noch durch das vielfältige Angebot aus frischen und leckeren Spezialitäten futtern – am besten in einer geselligen Runde mit Freunden! Mi., 11.3., 17-22 h. W: streetfoodhamburg.de. Fischauktionshalle, Große Elbstr. 9 (Altona).

Diary Slam Ein Slam der anderen – und ganz persönlichen – Art. Nach dem Motto „Das Tagebuch muss raus aus der Schublade und rein ins Rampenlicht“ funktioniert diese Veranstaltungsreihe. Hier werden Geschichten über die erste große Liebe, den ersten Pickel oder das peinlichste Date zutage befördert. Am Ende gewinnt der einfühlsamste, bewegendste oder peinlichste Beitrag. Der „Slam Champion“ wird vom Publikum höchstpersönlich bestimmt! Mi., 25.3., 20.30 h. E: 4 €. W: diary-slam.de. Grüner Jäger, Neuer Pferdemarkt 36 (St. Pauli).

April 2015

Exit2Life Die neuen „Live Escape Games“ liegen im Trend, nun hat sich das bereits zweite Adventure-Game in Hamburg niedergelassen. Bei diesen Teamevents habt

Ihr genau 60 Minuten Zeit, um in einem Raum jede Menge Rätsel zu lösen und Geheimnisse aufzuspüren. Das Ziel: Den Code knacken, um in einer Stunde aus dem Raum zu kommen. Alles was Ihr dafür braucht sind Grips, Geschick und vor allem Teamgeist. Mo-So, 10-19.30 h. W: exit2life.de. E: ab 80 € für 2 Personen. Nagelsallee 8 (Sternschanze).

Cake World Germany Bei der größten Messe ihrer Art in Deutschland kommen Tortenliebhaber voll auf ihre Kosten! Passionierte Hobby-Bäcker können hier ihr Können unter Beweis stellen und an einem der Wettbewerbe zu Themen wie „Hochzeitsorten“ oder „Kekskunst“ teilnehmen. Rund 75 Aussteller präsentieren hier ihre Produkte. 27.-29.3. Tickets und Anmeldung zu den Wettbewerben unter W: cakeworld.de. E: ab 9 €. MesseHalle Hamburg-Schnelsen, Moderier 1 (Schnelsen).

FREE Lesen ohne Atomstrom Das Thema zum fünfjährigen Jubiläum des unabhängigen Festivals lautet „Klimagerechtigkeit“. Bei diesen Lesetagen werden Euch Literaturveranstaltungen von renommierten Autoren und Künstlern auf Bühnen in ganz Hamburg geboten. Das Event wurde 2011 als eine Reaktion auf die „Vattental Lesetage“ ins Leben gerufen. 22.-26.4. W: lesen-ohne-atomstrom.de. Div. Veranstaltungsorte.

Mai 2015

Literatur in den Häusern der Stadt Die Idee: Eine Begegnungsrunde für Künstler und Literaturinteressierte zu schaffen, auch außerhalb der großen Lesebühnen. Bei diesem Festival öffnen Bürger ihre Türen und schaffen in Wohnzimmer und Co. eine Auftrittsöglichkeit für die Autoren. Das Programm reicht von Neuerscheinungen bis hin zu Klassikern, vorgestellt von jungen Autoren oder Literaturstars. Vielleicht ja auch in Eurer gemütlichen Wohnzimmer? 27.-31.5. W: kunstsalon.de. Div. Veranstaltungsorte.

LieblingsGut – Der nachhaltige Designmarkt Ein kunterbunter Markt mit Festival-Flair, der sich als „Plattform für aufstrebende Künstler mit klugen Ideen“ versteht. Hier wird besonderer Wert auf „die harmonische Kombination von Design und Nachhaltigkeit“ gelegt. Neben Produkten aus biologischer und nachhaltiger Produktion könnt Ihr recyclede und upcyclede Kreationen shoppen. Dazu gibt's Musik und gastronomische Leckereien! 17.5. W: lieblingsgut.com. E: 3 €. Hafenumuseum Hamburg, Australiast. 50b (Veddel).



INTERVIEW KRAFTKLUB BACK IN BLACK

TEXT KATHARINA BÖRRIS

2012 erfüllten sich die fünf Chemnitzer Jungs mit ihrem ersten Album „Mit K“ einen wahren Traum: Platz 1 in den deutschen Charts! Nachdem dieser Coup auch mit „In Schwarz“ im September gelang, geht es nach den Clubkonzerten des letzten Jahres wieder auf große Tour. Wir trafen Leadsänger Felix zum sportspaß-Interview.

Hi Felix, Ihr seid jetzt mitten auf Eurer „Konvoi-in-Schwarz-Tour“ unterwegs! Euer zweites Album prägt natürlich die Tour. Wie ist „In Schwarz“ aufgebaut? Auf der Platte gibt es zwei oder drei ernste Songs. Das war mir ganz wichtig, auch wenn es sehr schwer war, die zu schreiben. Aber ich finde es toll, dass das Album wie ein Gespräch ist. Wir wollen nicht nur ironisch oder nur ernst tiefgründig sein. Im Idealfall verbindet unsere Musik beide Seiten, wie als wenn man mit einem guten Freund spricht. Man kann ihm einen Spruch drücken, aber danach auch direkt wieder über ernste Themen reden.

Die erste Runde Eurer Tour fand bereits im Oktober und November 2014 statt. Ihr habt da nur Clubkonzerte gegeben.

Die waren unglaublich schnell ausverkauft! (lacht) Ja, das haben wir uns schon gedacht. Diese Clubtour haben wir für uns gemacht, um mal wieder in kleinen, verschwitzten Clubs zu spielen, aber auch für die Fans, die einem dadurch näher sein können. Und umso beschissener ist es, wenn man mitbekommt, dass Menschen dabei sind, die Karten nur kaufen, um sie später teuer zu verscherbeln. Aber dafür haben wir die jetztige große Tour anschließend gleich in den Vorverkauf gegeben.

Auf Tour gibt es Orte, zu denen man immer wieder zurück kehrt. Welcher ist das in Hamburg? Das Lucky Star! Da hatten wir tatsächlich schon sehr lustige Abende, die sehr übel geendet sind. (lacht) Und wir sind auch sehr gut mit den Uebel & Gefährlich-Leuten. Man lernt einfach überall jemanden kennen. Aber natürlich ist es am Ende der Tour immer noch das Schönste, nach Hause zu kommen.

Konvoi-In-Schwarz-Tour Mi., 11.3., Sporthalle, Krockmannstr. 55 (Alsterdorf), W: kraftklub.to , E: 35,35 €

GEWINN: sportspaß verlost 2x2 Karten für das Konzert am 11.3. Sendet bis zum 25.2. eine E-Mail mit dem Stichwort „Kraftklub“ an gewinn@sportpass.de.

KONZERTE

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

Februar 2015

Pop

RY X Männer verbindet man nicht unbedingt mit Emotionalität. Aber dieser Australier rührt einfach jeden! Bekannt wurde er durch eine Sony-Fernsehwerbung aus 2013, in der sein Titel „Berlin“ international überzeugen konnte. Lasst Euch sagen: Wer sich so richtig von einer tollen Atmosphäre einfließen lassen möchte, sollte diesen Auftritt nicht verpassen! Sa., 14.2., 20 h, 23,30 €, W: ry-x.com. Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli).

Deutsch-Rap

Afrob Der Track „Reimemonster“ seines Debüt-Albums war der Hip-Hop-Knaller des Jahres 1999. Gemeinsam mit Ferris MC schaffte es der gebürtige Italiener direkt in die deutschen Charts. Auch wenn sich in den letzten Jahren viel Reggae eingeschlichen hat, steht er nach wie vor für gute Laune. Ob es noch so flasht wie am Anfang? Überzeugt Euch selbst! Di., 17.2., 20 h, 19,40 €, W: afrob.de. Terrace Hill, Feldstr. 66 (St. Pauli).

R&B/Soul

Usher Früh übt sich, wer R&B-Star werden will. Und so startete der Junge aus Dallas in einem Kirchenchor. Mit 13 nahm er beim amerikanischen „Star Search“ teil, 1997 schaffte er mit seinem zweiten Album „My Way“ den Durchbruch. Nach sieben Alben gehört er nach wie vor zu den Superstars des Genres und mit begnadeter Stimme und cooler Ausstrahlung nach wie vor für tolle Live-Shows! Sa., 28.2., 19.30 h, ab 47,65 €, W: usherworld.com. o2 World, Sylvesterallee 10 (Stellingen).

März 2015

Weltmusik

Eivør Elbmusik ist seit Onaght irgendwie in. Diese Dänin klingt auch mystisch – schließlich singt sie in ihrer Heimatsprache. Auf den Farøer-Inseln aufgewachsen,

hat die Sopranstimme die Klänge ihrer Heimat mehr als verinnerlicht. Man kann sich einfach wunderbar vorstellen, wie sie in Mitteleuropa umherwandert: stolz, sanft, zu wunderschönen Klängen. So., 8.3., 20 h, 19,50 €, W: *evivor.com*. Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli).

Indie/Rock

Katzenjammer Die Norweger sind los! Mit ihrem zweiten Album „Kiss Before You Go“ erspielten sich die Mädels 2011 folkig-frech auch außerhalb der Heimat eine Fangemeinde und schafften es hierzulande auf Platz 7. Mit dem neuen Album „Rockland“ geht es nun auf Tour. Spaßfaktor hoch 10, Tanzen ist mehr als erwünscht! Mo., 9.3., 20 h, 38,45 €, W: *katzenjammer.no*. Große Freiheit 36, Große Freiheit 36 (St. Pauli).

R&B/Soul

Tinashe Mit Kid Ink und Usher hatte diese niedliche Newcomerin aus Kentucky gleich zwei starke Mitstreiter für ihren Debüt-Song an ihrer Seite. Und das passt wunderbar. Besagter Track „Body Language“ erschien im September und segelte unter Kid Inks Flagge, das Debüt-Album „Aquarius“ hingegen zeigt, was sie auch allein drauf hat! Gut, mit ihrer beatlastigen Clubmusik beschreitet sie jetzt keine neuen Wege. Aber Genrefans werden sicher ihren Spaß haben! Mi., 11.3., 20 h, 24,40 €, W: *tinashe.now.com*. Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli).

Deutsch-Rock

TIPP Eisbrecher Derbe Gitarrenklänge, eine tiefe Stimme und Elektro-Elemente. Was klingt wie die Urversion von Unheilig, ist eine Münchner Hard-Rock-Band, die ihrer Linie treu bleibt. Seit ihrem zweiten Album „Antikörper“ aus 2006, konnten sie alle Alben in den deutschen Charts platzieren. „Die Hülle muss warten“ erreichte 2012 sogar Platz 3. Ihr neues Album „Schock“ soll Euch auf der kommenden Tour richtig an die Wand spielen! Das ist nämlich die Spezialität der Jungs. Mi., 11.3., 20 h, ab 36,90 €, W: *eis-brecher.com*. Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli).

Pop

Asa Sie ist eine Perle unter den aufstrebenden Newcomern! Die gebürtige Pariserin wuchs in Nigeria auf. 2010 gab es mit dem Album „Beautiful Imperfec-

TOP 5 DER REDAKTION



01 Eisbrecher Docks Totale Härte und coole Typen sorgen für eine Klasse Show! Wenn die Münchner Jungs so richtig auf den Putz hauen, dann geht's ab! Sa., 11.3.

02 RY X Uebel & Gefährlich Derbe Gitarrenklänge, eine tiefe Stimme und Elektro-Elemente. Dieser Australier entführt Euch ins Land der Emotionen. Sa., 14.2.

03 Gentleman Sporthalle Ein richtig cooler Typ und das auch noch unplugged! Der Mann aus Osnabrück verbreitet pures Jamaika-Feeling. Sa., 11.4.

04 Asa Fabrik Ganz viel Potential hat diese Pariserin. Erste Einkritik versprechen einen tollen Abend mit der talentierten Saitenstimme! Sa., 14.3.

05 Usher o2 World Von wegen altes Eisen: Wer einen Show-Vollprofi erleben möchte, sollte sich diese R&B-Ikone aus Dallas nicht entgehen lassen. Sa., 28.2.

tion“ schon einen funkig-coolen Vorgesmack. Selbstbewusst zeigt die Frau mit der ruhigen Stimme, dass ihre Musik einfach Spaß macht! Sa., 14.3., 21 h, 28,20 €, W: *asa-official.com*. Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen).

Indie/Rock

Steel Panther Wer ihren diesjährigen „Wacken“-Auftritt gesehen hat, musste feststellen: Ganz frisch sind die Metaler aus LA leider nicht mehr. Die 80er-Glam-Ikonen redeten eine Menge. Ihr aktuelles Album „All You Can Eat“ erreichte aber weltweit solide Chartplatzierungen. Also Jungs, redet gern mit uns, aber singt auch ab und zu. Do., 19.3., 20 h, 38 €, W: *steelpantherrocks.com*. Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli).

April 2015

Pop

The Once Voll schön! Warum? Naja, es wird einfach ganz muggelig in der Prinzenbar, wenn die drei Kanadier ihre seichten Folk-Songs spielen. Ein bisschen irisch muten sie an und sie können laut und leise, schnell und langsam für Stimmung sorgen. Sängerin

Geraldine hat eine wirklich bezaubernde Stimme, die es seit Mai 2014 auf dem vierten Studioalbum „Departures“ zu hören gibt. Do., 9.4., 20 h, 15 €, W: *theonice.ca*. Prinzenbar, Kastanienallee 20 (St. Pauli).

HipHop/Rap

TIPP Gentleman Ein „MTV Unplugged“-Auftritt ist ein großer Erfolg. Und er hat ihn verdient! Mit 17 reiste der ambitionierte Künstler aus Osnabrück nach Jamaika, angefixt von den Reggae-Platten seines Bruders. Den karibischen Flair hat er beibehalten und zum Markenzeichen seines Güte-Laune-Hip-Hops gemacht. Seit er 2004 durch seine Single „Superior“ so richtig bekannt wurde, landeten seine Alben in Deutschland, Österreich und der Schweiz kompromisslos in den Top 10. Sa., 11.4., 20 h, ab 43,90 €, W: *mtv-unplugged.gentleman-music.com*. Sporthalle, Krochmannstr. 55 (Alsterdorf).

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Karten für das Konzert am 11.4. Sendet bis zum 20.3. eine E-Mail mit dem Stichwort „Gentleman“ an gewinn@sportspass.de.

Metal/Gothic

Satyricon Metal, wie ihn sich Unwissende vorstellen. Ja, so könnte man die oft kehlig kratzende Stimme und die hämmernden Instrumente beschreiben. Die Norweger landeten im letzten Jahr mit ihrem Album „Satyricon“ auch in unseren Charts, in den norwegischen Top 5 tummeln sie sich schon seit 2002. Anfangs probierten sie noch einige Stile aus, heute ist purer Black Metal die Devise. Fr., 24.4., 20 h, 28,30 €, W: *satyricon.no*. Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook).

Mai 2015

Deutsch-Pop

HAMBURG Tonbandgerät Sie treten in große Fußstapfen. Mit dem „New Music Award“ in der Tasche ging es 2012 auf die Pirsch, um vorherigen Gewinnern wie Bonaparte oder Kraftklub nachzusehen. Das erste Album der Hamburger gab's 2013. Wer auf tanzbaren Deutsch-Pop mit klarer Linie steht, ist hier genau richtig! Fr., 1.5., 19.30 h, 20,50 €, W: *musikvomband.de*. Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli).

Deutsch-Rap

HAMBURG Deichkind Die Kiddies lieben sie, die Discogänger ebenso, denn mit Hits wie „Remmidemi“ und „Leider geil“ sorgen die fünf Hamburger für viel Lärm. Also sind die Hip-Hopper mit ihren Elektroelementen offensichtlich zu Recht in den deutschen Charts unterwegs! „Befehl von ganz unten“ schaffte es 2012 sogar auf Platz 2. Remmidemi gibt's hier auch immer auf der Bühne! Fr., 1.5., 20 h, ab 36 €, W: *deichkind.de*. o2 World, Sylvesterallee 10 (Stellingen).

REDAKTIONS-TIPP: Gefühllvoll, aber ohne Schnulze? Jonathan Jeremiah schafft es!



Pop

Jonathan Jeremiah Was für eine Stimme! Mit markantem Gesang lädt Euch ein Londoner zum Träumen ein. Die Sounds sind wunderbar sinfonisch, aber auch mal cool rockig. Warum hat man von dem nicht schon mehr gehört? Do., 14.5., 21 h, 25,30 €, W: *facebook.com/jeremiahmusic*. Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli).



4
BÜHNE &
LESUNGEN

„CAVEMAN“
KRISTIAN
BADER SPIELT
ADOLF HITLER

DIE AUFERSTEHUNG DES BÖSEN

Mit seiner Satire über den auferstandenen Adolf Hitler hat Timur Vermes Deutschland 2012 im Sturm erobert. Nun feiert „Er ist wieder da“ Premiere am Altonaer Theater.

TEXT KATHARINA GRABOWSKI

Das Szenario ist ebenso grotesk wie unheimlich: An einem schönen Sommertag liegt ein Mann auf einer Wiese, mitten in Berlin. Langsam kommt er zu sich und streut durch die Stadt, doch es ist nicht das Berlin, das er einmal kannte. Als er am Kiosk nach einer Tageszeitung verlangt, fällt er aus allen Wolken, denn es ist Dienstag, der 30. August 2011. Kein Wunder, dass der Mann erstaunt ist, denn es handelt sich um Adolf Hitler, offiziell tot seit dem 30. April 1945. Und weil die Vorstellung, dass der größte Verbrecher des 20. Jahrhunderts plötzlich seelenruhig durch

Berlin läuft, so absurd ist, hält ihn alle Welt für einen Schauspieler, der seine Rolle mit großer Konsequenz durchzieht. Er wird schließlich zum Liebling der Medien, die der Diktator natürlich dazu nutzen möchte, um sein radikales Programm zu vermitteln. Mit dieser skurrilen Geschichte sorgte der Nürnberger Journalist und Autor Timur Vermes für die größte Überraschung des Literaturjahres 2012. So belegte der Roman wochenlang Platz 1 der „Spiegel“-Bestsellerliste und wurde mittlerweile in 38 Sprachen übersetzt. Noch in diesem Jahr soll die Verfilmung in die Kinos kommen. Doch vorher inszeniert der Intendant des Altonaer Theaters Axel Schneider die Satire erstmal auf seiner Bühne, wobei er für die Hauptrolle niemand Geringeren als den Kabarettisten Kristian Bader engagierte, der vielen vor allem in seiner Rolle als „Caveman“ bekannt sein dürfte. Ideale Voraussetzungen für eine bissige Inszenierung fernab jeder Political Correctness.

Er ist wieder da Premiere: 15.3., weitere Aufführungen: bis 24.4., Altonaer Theater, Museumstr. 17, W: altonaer-theater.de

TIPP sportspaß-Mitglieder erhalten im Altonaer Theater gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt bei allen Vorstellungen.

BÜHNE

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

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

NEU Iphigenie Um von einem Fluch erlöst zu werden, macht sich Orest auf die Suche nach seiner Schwester Iphigenie. Diese lebt als Priesterin auf der Insel Tauris, wo König Thoas um sie wirbt. Als seine Liebe unerwidert bleibt, befiehlt er, alle Fremden, die die Insel betreten, zu töten. Nur Iphigenie kann Orest jetzt noch retten. Goethes Adaption von Euripides' Tragödie ist eine Ode an die Reinheit und feiert den Sieg der Menschlichkeit über das Böse. Premiere: Do., 23.4., weitere Aufführungen: bis 29.5.

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

sportspaß-Mitglieder bekommen gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

SPORTSPAB Fräulein Smillas

Gespür für Schnee Als der kleine Inuit-Junge Jesaja vom Dach eines Wohnhauses stürzt, glaubt Smilla Jaspersen nicht an einen tragischen Unfall. Bei ihren Nachforschungen stößt sie die unangepasste Naturwissenschaftlerin auf allerlei Ungereimtheiten und kommt einem unglaublichen Geheimnis auf die Spur. Franz-Joseph Diekens Inszenierung von Peter Høegs Weltbestseller ist ebenso wie das Original eine spannende Spurensuche nach kultureller Identität und Heimat. Premiere: Sa., 24.1., weitere Aufführungen: bis 6.3.

SPORTSPAB Magical Mystery

In seinem sechsten Roman machte Sven Regener den gutmütigen Karl, den wir bisher nur als Sidekick aus den „Herr Lehmann“-Romanen kannten, erstmals selbst zum Protagonisten. Um seinem Hausmeisterjob und der Junkie-Wohngruppe in Hamburg zu entfliehen, heuert Karl eines Tages als Fahrer bei einem Techno-Plattenlabel an und unternimmt mit einer Handvoll DJs eine turbulente Reise durch das frisch wiedervereinigte Deutsch-

land. „Rolf-Mares“-Preisträgerin Mona Kraushaar inszeniert den Road Trip mit skurrilen Dialogen und verschroben-liebenswerten Charakteren. *Premiere: So., 3.5., weitere Aufführungen: bis 14.6.*

Deutsches Schauspielhaus
Kirchenallee 39 (Altstadt),
W: schauspielhaus.de

NEU Glückliche Tage Ein Erdhügel mitten in einer versengten Grasebene: In ihm steckt Winnie, eine Frau um die 50, die unentwegt vom Glück in ihrem Leben schwadroniert. Manchmal meldet sich auch Willi, der hinter dem Hügel liegt, zu Wort. Selbst als der Erdhaufen sie immer weiter zu verschlingen droht, verliert Winnie nie ihren Optimismus. Das visionäre Bühnenstück des US-Dramatikers Samuel Beckett in einer packenden Inszenierung der Britin Katie Mitchell.

Premiere: Do., 12.2., weitere Aufführungen

NEU Der Entertainer
John Osbornes Bühnenstück „Der Entertainer“ begleitet den Regisseur Christoph Marthaler bereits seit 1987. Denn in diesem Jahr übernahm der Schweizer am Schauspielhaus Düsseldorf erstmals die musikalische Leitung für die Geschichte über den Alleinunterhalter Archie Rice, der nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Privaten scheitert. Ein berührendes Zeitdokument über Großbritannienens legendäre Music Halls der 1950er Jahre. *Premiere: Sa., 14.2., weitere Aufführungen*

NEU Ab jetzt Um bei seiner Ex und dem Sozialamt einen guten Eindruck zu hinterlassen und so das Besuchsrecht für seine Tochter zu erhalten, greift Jerome zu ungewöhnlichen Mitteln. Mit einer gemieteten Schauspielerin möchte der Komponist die Illusion eines stabilen Umfelds vermitteln. Vereiteln könnte diesen Plan nur sein Kindermädchen-Roboter, der plötzlich ein seltsames Eigenleben entwickelt. Alan Ayckbourns Gesellschaftskomödie wird inszeniert von Schauspielhaus-Intendantin Karin Beyer. Rabenschwarz und very british. *Premiere: Sa., 28.2., weitere Aufführungen*

TIPP Die Physiker Johann Wilhelm Möbius hat sich selbst in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Eine Maßnahme, die die Welt vor einer Katastrophe bewahren soll, denn der Physiker hat die „Weltformel“ entdeckt, deren Anwendung unabhärbare Folgen für die Menschheit haben würde. Inszeniert wird Friedrich Dürrenmatts apokalyptische Komödie von Sebastian Kreyer, der damit als Regisseur am



UNTER BESCHUSS

Der Zweite Weltkrieg tobt: Der Kommandant eines deutschen U-Bootes erhält den Auftrag, alliierte Handelsschiffe zu torpedieren, die England mit kriegswichtigem Nachschub versorgen sollen. Doch seine Mannschaft besteht überwiegend aus blutjungen Anfängern, die auf den Weiten des Atlantiks erstmalig mit den grauvollen Zerstörungen des Krieges konfrontiert werden. Bereits als Roman und Kinofilm war die Geschichte um die U-Boot-Crew ein weltweiter Erfolg. Nun holt Regisseur Hartmut Uhlemann das klaustrophobische Drama auf die Bühne des Ernst Deutsch Theaters, wo er zuletzt für seine Inszenierung von „The Effect“ gefeiert wurde. Diesmal mit an Bord: „Tatort“-Star Patrick Abozen.

Das Boot *Premiere: Do., 12.3., weitere Aufführungen: bis 17.4., Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1 (Uhlenhorst), W: ernst-deutsch-theater.de*

Schauspielhaus debütiert. *Premiere: Sa., 25.4., weitere Aufführungen*

NEU Schuld und Sühne
Nach der „Schuld“ folgt nun die „Sühne“: Nachdem sie im ersten Teil die Gedankenwelt des Mörders Raskolnikows analysiert hat, widmet sich Regisseurin Karin Henkel nun der Aufklärung des Verbrechens und stellt den Mörder vor Gericht. Plötzlich erweitert sich das Blickfeld und Individuen kristallisieren sich heraus. Ein packendes Psychogramm frei nach Dostojewskis düsterem Meisterwerk. *Premiere: Sa., 16.5., weitere Aufführungen*

Thalia Theater
Alster 1 (Altstadt),
W: thalia-theater.de

NEU Das Käthchen von Heilbronn Mit dem „Käthchen“ schuf Heinrich von Kleist seine wohl rätselhafteste Figur: Schlafwandlerisch folgt sie dem Ritter Wetter vom Strahl auf Schritt und Tritt, bis dieser gar angeklagt wird, das Mädchen verzaubert zu haben. Welche Motive sich wirklich hinter Käthchens Handeln

verbergen, verrät diese Inszenierung von Bastian Krafft, der bereits Kleists „Der zerbrochene Krug“ für die Bühne adaptierte. *Premiere: Sa., 21.2., weitere Aufführungen: bis 10.6.*

TIPP Die Blechtrommel Luk Perceval ist seit 2009 Leitender Regisseur am Thalia Theater und widmet sich mit Vorliebe den Sehnsüchten, Nöten und Abgründen des deutschen Kleinbürgerturns. Nun inszeniert der Belgier die Geschichte des Sonderlings Oskar Matzerath, mit der Günther Grass in die Literaturgeschichte eingegangen ist. *Premiere: Sa., 28.3., weitere Aufführungen: bis 17.5.*

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 14.4. um 20 Uhr. Sendef bis zum 20.3. eine E-Mail mit dem Stichwort „Blechtrommel“ an gewinn@sportspass.de.

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

NEU Ich rufe meine Brüder

Dem Schweden Jonas Hassen Khemiri gelingt es mit seinen Texten immer wieder, unsere gewohnten Wahrnehmungsmuster auf die Probe zu stellen. In diesem Stück erzählt er die Geschichte des jungen Amor, der in Stockholm Zeuge einer Explosion wird und selbst unter Verdacht gerät. Aber was hat er wirklich mit dem Attentat zu tun? Eine vielschichtige Auseinandersetzung mit dem scheinbar „Fremden“ in unserer Mitte, bei der die Grenzen zwischen Einbildung und Realität verschwimmen. *Premiere: Sa., 28.2., weitere Aufführungen*

TIPP Imperium Der Schweizer Autor Christian Kracht veröffentlichte mit „Imperium“ 2012 einen modernen und gleichzeitig äußerst grotesken Abenteuerroman. Er erzählt darin die Geschichte vom Vegetarier und Nudisten August Engelhardt, der sich 1902 auf der Insel Kabakon eine Kokosnusspanlage kauft. Der Roman, der den Fanatismus eines barfüßigen Utopisten in all seiner Absurdität schildert, wird von Jan Bosse, dem ehemaligen Hausregisseur des Schauspielhauses, auf die Bühne gebracht. *Premiere: So., 3.5., weitere Aufführungen*

Kampagne!

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

TIPP Alain Patel: Coup Fatal
Der belgische Choreograf Alain Patel nimmt uns mit auf eine Reise in die Republik Kongo und konfrontiert den Barockgesang des Countertenors Serge Kaku-dji mit dem Bühnenbild seines Landsmannes Freddy Tsimba. Gemeinsam erzählen sie die Geschichte der sogenannten Sapeurs, die als kongoleische Dandys dem Krieg und der Zerstörung in ihrem Land mit ihrer lebensbejahenden Einstellung trotzen. *Premiere: Mi., 27.5., weitere Aufführungen: bis 30.5.*

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

Ziemlich beste Freunde
Die Geschichte des Sozialhilfepfängers Driss, der als unorthodoxe Pflegekraft dem querschnittsgelähmten Philippe zu neuem Lebensmut verhilft, war einer der großen Erfolge des Kinojahres 2012. In der Bühnenadaptation von Gunnar Dreßler begeistern Hardy Krüger Jr. und Patrick Abozen, wobei Letzterer für seine großartige Darstellung des vorlauten Driss 2014 mit dem „Rolf-Mares-Preis“ in der Kategorie „Herausragende Schauspieler“ ausgezeichnet

wurde. *Fr.*, 15.5., weitere Aufführungen: bis 7.6.

Zorn Als ihr Sohn Joe eine Maschee mit einem islamfeindlichen Graffiti beschmiert, verstehen Alice und Patrick die Welt nicht mehr. Zunächst versuchen sie die Hauptschuld auf dessen Komplizen abzuwälzen, doch dann konfrontiert eine Journalistin das Ehepaar mit dessen eigenen Lebenslügen. Die Fassade der heilen Familie beginnt zu bröckeln... *Do.*, 23.4., weitere Aufführungen: bis 7.5.

Monsun Theater

Friedensallee 20 (Ottensen),
W: monsuntheater.de

TIPP Comeback – Das Karl-Marx-Musical Die Finanzkrise hat Acreman schwer getroffen. Seine Bank ist völlig pleite! Helfen kann nur noch der Finanzmagier Mammonson, denn der weiß: Karl Marx muss seine Thesen widerrufen, dann wird alles gut. Vielleicht kann man den mittellosen Musiker Marc ja für viel Geld dazu bringen, in die Rolle des aufstrebenden Marx zu schlüpfen? Dieses Musical um Geld, Gier und Liebe knöpft sich die Finanzkrise von ihrer heiteren Seite vor. Schräg und turbulent. *Premiere: Mi.*, 4.2., weitere Aufführungen: bis 28.2.

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 27.2. um 20 Uhr. Sendet bis zum 15.2. eine E-Mail mit dem Stichwort „Karl-Marx-Musical“ an gewinn@sportspass.de.

Komödie Winterhuder Fährhaus

Hudwälderstr. 13 (Winterhude),
W: komoedie-hamburg.de

NEU Anderthalb Stunden zu spät Eigentlich werden Pierre und Laurence von ihren Freunden zum Essen erwartet. Längst hätten sie aufbrechen müssen, doch dann hat Laurence keine Lust mehr, denn: Sie will reden. Über sich, über ihn, über ihr gemeinsames Leben. Eine humorvolle und bewegende Analyse über die Wünsche und Nöte eines Paares. *Premiere: Fr.*, 20.3., weitere Aufführungen: bis 17.5.

The English Theatre of Hamburg

Lerchenfeld 14 (Uhlenhorst),
W: englishtheatre.de

NEU Candida Der junge Dichter Eugene verliebt sich Hals über Kopf in die umwerfende Candida. Das Problem an der Sache: Sie ist die Frau des örtlichen Pastors. Schließlich muss sich die junge Frau zwischen den beiden



TOP 5 BÜHNENEVENTS

- 01 Imperium Thalia in der Gaußstraße** Christian Krachts groteskes Kolonialabenteuer über den bekennenden Vegetarier und Nudisten August Engelhardt. 28.3.-3.5.
- 02 Die Blechtrommel Thalia Theater** Günther Grass' Jahrdrontroman über den Sonderling Oskar Matzerath in der Inszenierung des Belgiers Luk Perceval. 28.3.-17.5.
- 03 Die Physiker Schauspielhaus** In Dürrenmatts skurriler Zukunftsvision versteckt sich der Physiker Möbius im Sanatorium, um so die Apokalypse zu verhindern. 25.4.
- 04 Magical Mystery Altonaer Theater** „Rolf-Mares“-Preisträgerin Mona Kraushaar schickt Herrn Lehmanns Freund Karl mit einer Techno-Clique auf große Tour. 3.5.-14.6.
- 05 Alain Platel: Coup Fatal Kampagne!** Der belgische Storchoreograf Platel entführt uns in die Welt der kongolischen Dandys. Lebensbejahendes Tanztheater. 27.-30.5.

Männern entscheiden. Eine herrlich leichtfüßige Adaption des berühmten Stückes von Literaturnobelpreisträger George Bernard Shaw. *Premiere: Do.*, 19.2., weitere Aufführungen: bis 11.4.

NEU Thrill Me Die Freunde Nathan Leopold und Richard Loeb begingen in Chicago 1924 einen grausamen Mord – scheinbar nur wegen des Nervenkitzels, den sich beide erhofften. Aber was war wirklich das Motiv für diese Tat? Die wahre Geschichte der „Thrill Killers“ in einer mitreißenden Musicalversion. *Premiere: Do.*, 23.4., weitere Aufführungen: bis 27.6.

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

Oben bleiben! Die Premiere von „Die Überlebende der Titanic“ steht kurz bevor: Während die Hauptdarstellerin Vera Landis hinter der Theaterbühne auf ihren Schauspielpartner wartet, zieht die 50-Jährige Bilanz. Die große Karriere blieb ihr immer verwehrt, aber kann das jetzt wirklich schon alles gewesen sein? Beeindruckendes Ein-Personen-Stück, in dem Gerit Kling mit Hingabe und Timing überzeugt. *Do.*, 19.3., weitere Aufführungen: bis 28.3.

LESUNGEN

Februar 2015

Christian Gasser: Rakkaus! Schon mal in Finnland gewesen? Diese Lesung ist fast so gut wie ein Kurztrip in den hohen Norden! Der Schweizer Autor, der in Luzern und auf der finnischen Insel Lamposari lebt, liest aus seinem Debütroman, in dem es um einen jungen Journalisten geht, der sich in eine Finnin verliebt. Um sich in ihre Kultur zu integrieren, lernt er die fünfzehn Fälle der finnischen Sprache, grillt Würstchen in der Sauna und versteht warum Finnen Tango so lieben. *Fr.*, 6.2., 19.30 h. *Eintritt:* 5/8 € Golem.

Krimilesung „Kreuz und Ketzler“ Bei dieser Lesung kommen gleich zwei Krimiautoren zu Wort. Die Berlinerin Liv Winterberg wird aus ihrem neuen Buch „Der Klang der Lüge“ lesen, in dem es um eine junge Magd im 14. Jahrhundert geht. Die Frau lebt in einem Pyrenäendorf, das plötzlich von der religiös-christlichen Gruppe der Katharer erobert wird. Auch der in Niedersachsen

geborene Autor Frank Uhlmann wird sich bei dieser Lesung den Katharen widmen. Sein Buch „Brennen sollst Du“ spielt allerdings im modernen Frankfurt, wo ein Polizeireporter religiösen Symbolen der Katharer auf der Spur ist. Nervenkitzel hoch zwei *Fr.*, 6.2., 19.30 h. *Eintritt:* 8,50/10 €. W: liv-winterberg.de. Speicherstadtmuseum.

HAMBURG Jochen Distelmeyer: Otis Eigentlich ist der Hamburger viel gelobter Songschreiber, Komponist und Sänger bei der Popband Blumfeld. Mit seinem Debütroman beweist Distelmeyer, dass er auch ein talentierter Schriftsteller mit einer außergewöhnlichen Sprache ist. Er erzählt die Geschichte des in Berlin gestrandeten Poeten Tristar Funke. Bei dem Versuch, sein erstes Werk zu veröffentlichen, kommen ihm immer wieder Menschen dazwischen, zum Beispiel der drogenabhängige Otis, der eine illegale Fliesharing-Plattform betreibt. *So.*, 8.2., 20 h. *Eintritt:* 18,85 €. *Uebel und Gefährlich.*

Tobias Hauser: Kuba Seit 13 Jahren reist der Reporter und Fotograf aus Freiburg nach Kuba und zeigt seine Erlebnisse und Eindrücke regelmäßig bei Vorträgen. Die vielen aussagekräftigen Bilder, die Hauser bei diesem Event präsentiert, zeigen einerseits die idyllische und teilweise unerschlossene Landschaft Kubas, andererseits die Armut und Unfreiheit der Gesellschaft. *So.*, 15.2., 20 h. *Eintritt:* 13/18 €. W: tobias-hauser.de. Laeiszhalle.

Thomas Melle: 3000 Euro Der gebürtige Bonner stand mit seinem im August 2014 erschienenen Roman auf der Shortlist des „Deutschen Buchpreises“. In der Geschichte geht es um Menschen am Rande der Gesellschaft. Da ist zum einen der heruntergekommene Ex-Student Anton, der 3000 Euro Schulden hat und zwischen Gosse und Ge-richt pendelt. Zum anderen geht es um die Supermarktkassiererin Denise, die bei einer Pornoproduktion mitspielt, um sich 3000 Euro für eine lang ersehnte New-York-Reise zu verdienen. Tolle Lesung, mit einem talentierten Schriftsteller! *Di.*, 17.2., 20 h. *Eintritt:* 9 €. *Nachtspeicher.*

HAMBURG Jürgen Bracker & Jürgen Rath Im Speicherstadtmuseum hält man sich an das Motto „Zwei Krimis sind besser als einer!“ – deshalb lesen gleich zwei Autoren. Der Braunschweiger Historiker Jürgen Bracker erzählt in „Am Ruder der Tod“ von einer wahren Begebenheit, bei der 1911 eine unbekannte Leiche an einem Strand in Dithmarschen angespült wurde. Der

Hamburger Autor Jürgen Rath ist als Diplom-Volkswirt mit Kapitänsausbildung besonders der Nordsee verbunden. Er wird aus „Nordhörn“ lesen – ein Krimi, bei dem ein Beamter gefährliche Geheimnisse im Archiv einer Inselgemeinde entdeckt. Spannend! *Fr., 20.2., 19.30 h. Eintritt: 8,50/10 €.* W: juergen-rath-autor.de, joergen-bracker.de. Speicherstadtmuseum.

André Bohnwagner, Dominik Bartels & Lea Streisand Hier tritt ein Trio auf, das vor allem eines gemeinsam hat: ostdeutsche Wurzeln. Und weil es so schön passt und inhaltliche Prägnanz hat, wurde die Veranstaltung einfach „Ossilesung“ getauft. Neben der Lesung von Texten soll es vor allem zum Gespräch zwischen den sehr unterschiedlichen Autoren kommen. Denn während es Bohnwagner schon vor dem Mauerfall in den Westen schaffte, lebte Bartels im Osten Mecklenburgs und war der festen Überzeugung, die Polen seien „kapitalistische Schweine“. Streisand hat den Mauerfall damals als Zehnjährige mitbekommen und kann von ihren Kindheitserinnerungen erzählen. *Di., 24.2., 20.15 h. Eintritt: 5 €.* W: domini-bartels.com, leastreisand.wordpress.com. Mathilde.

März 2015

Jussi Adler-Olsen: Verheibung – Der Grenzlose Es ist wieder so weit: Das „Harbour Front Literaturfestival“ ist zurück. Bei dieser Auftaktveranstaltung liest der dänische Bestsellerautor aus seinem neuesten Krimi. Es geht um den Polizeikommissar Habersaat, der den Mord an einer jungen Frau aufklären will. Bevor er entscheidende Hinweise an seinen Kollegen Marck geben kann, stirbt er. Marck setzt alles daran, den Mörder zu finden und bemerkt nicht, dass er schon längst selbst in größter Gefahr schwebt. Wer Adler-Olsen-Fan ist, sollte diese Chance nicht verpassen, ihn live zu erleben! *Mo., 16.3., 20 h. Eintritt: 13 €.* W: jussiadlerolsen.dk. Audimax, Uni Hamburg.

Rolf Hofseld: Heinrich Heine Heine gilt als letzter Dichter der Romantik und hat die deutsche Literatur mit Werken wie „Deutschland. Ein Wintermärchen“ und unzähligen Gedichten nachhaltig geprägt. Wer mehr über den Menschen selbst erfahren möchte, sollte diese Lesung nicht verpassen. Denn hier wird der in Potsdam lebende Autor und Kulturhistoriker Rolf Hofseld aus seiner im September 2014



REICH, REICHER, STINKREICH!

Für sein neues Buch „Geschlossene Gesellschaft“ unternahm der Hamburger Journalist Dennis Gastmann eine Reise in die Welt der Milliardäre. Er traf Chiara Ohoven, einen ukrainischen Oligarchen, und reiste nach Katar, London, Cannes und Monaco. Immer mit der Frage im Hinterkopf: Was macht Geld aus Menschen? Diese Lesung gibt Einblicke in eine exklusive Parallelgesellschaft – sollte man nicht verpassen!

Do., 19.2., 20 h. Lola, Lohbrügger Landstr. 8 (Lohbrügge), W: dennis-gastmann.de. Eintritt: 14/11 €.

erschiene Biographie über den Dichter lesen. Eine etwas spezielle Lesung, die aber für Heine-Fans genau das Richtige sein dürfte! *So., 22.3., 11.30 h. Eintritt: 10/3 €.* Heine-Haus.

HAMBURG Heinz Strunk: Das Strunk-Prinzip Der Hamburger Kultautor veröffentlicht seit 2012 seine Kolumne „Das Strunk-Prinzip“ im Satiremagazin „Titanic“. Mit viel Scharfsinn und sprachlicher Eloquenz lässt er sich über die unterschiedlichsten Themen wie Essen, Krankheiten, Rentner oder Beziehungen aus. Das gleichnamige Buch, das im Januar erschien, fasst die besten Aufsätze von Strunk zusammen und formt sie in einen leicht lesbaren, ironischen und sehr unterhaltsamen Erfolgsergebnis. Strunk ist zwar ein exzentrischer und nicht ganz einfacher Mensch, trotzdem schafft er es, sein Publikum zum Lachen zu bringen! *23.-24.3., 21 h. Eintritt: 18 € (VVK).* W: heinzstrunk.de. Fabrik.

Tex Rubinowitz: Irma Der aus Hannover stammende Autor heißt eigentlich Dirk Wesenberg, aber sein Künstlername passt wesentlich besser zu dem facettenreichen Alleskönner. Tex ist Comiczeichner, Maler, Musiker, Schriftsteller, Blogger, Kunstku-

rador und Reisejournalist. Der frisch erschienene Roman „Irma“ handelt von einer zärtlichen, aber gleichzeitig verstörenden Liebesbeziehung zweier junger Menschen. Ein tolles Buch, das von einem charismatischen und tatkräftigen Schriftsteller gelesen wird! *Di., 24.3., 20 h. Eintritt: 9 €.* Nachtspeicher.

April 2015

Achill Moser & Matthias Politycki Fotojournalist Achill Moser und Schriftsteller Matthias Politycki werden hier zum echten Abenteuer-Traumpaar. Anhand von fantastischen Fotos erzählen beide von ihren Reisen durch Afrika und Asien und lassen uns neidisch werden. Außerdem lesen sie aus ihren Büchern „Samarokand, Samarkand“ (Politycki) und „Das Glück der Weite“ (Moser). Eine Lesung, die uns aus dem Alltag hinaus- und in ein aufregendes Abenteuer hineinführt! *So., 12.4., 17 h. Eintritt: 9/13 €.* W: achillmoser.de, matthias-politycki.de. Museum für Völkerkunde.

Fil: Pullern im Stehen Im neuen Buch des Berliner Autors geht es um seine eigene Jugend. Aufgewachsen in einer Beton-Groß-

wohnsiedlung in West-Berlin, hat der Autor eine ziemlich turbulente Jugend gehabt, unter der wohl vor allem die Eltern zu leiden hatten. Als rebellierender Punk ist Fil (bürgerlich: Philip Täger) zum Objekt verzweifelnder Erzieher und Lehrer geworden, und gerade als alle dachten, dass nichts mehr aus ihm wird, hat er das Gegenteil bewiesen. Heute ist er erfolgreicher Comiczeichner, Schriftsteller und Entertainer. *Hin dal Mo., 20.4., 20 h. Eintritt: 15,55 €.* Uebel und Gefährlich.

HAMBURG Frank Schulz: Onno Viets und das Schiff der baumelnden Seelen Der Hamburger Autor wurde für die Romane seiner „Hagener Trilogie“ mehrfach ausgezeichnet. Im neuen Buch, das seit Februar erhältlich ist, schickt Schulz seinen trotteligen aber liebenswerten Privatdetektiv Onno Viets auf eine Mittelmeerkreuzfahrt. Eigentlich soll es eine erholsame und spaßige Reise mit seinem Künstlerfreund Donald werden, stattdessen findet Onno Dinge heraus, die er nicht für möglich gehalten hätte. Diese Lesung lädt zum Lachen und Mitfeiern ein. *Di., 21.4., 20 h. Eintritt: 9 €.* W: frank-schulz.eu. Nachtspeicher.

HAMBURG Krischan Koch: Rollmopskommando Wenn er nicht gerade in seinem Häuschen auf Amrum sitzt und Krimis schreibt, lebt der Autor in Hamburg und schreibt Filmkritiken für den NDR. In seinem neuesten Buch geht es um den Polizeibermeister Thies Detlefsen, der sich in seinem nordfriesischen Dörfchen zu Tode langweilt. Doch dann passiert das Unglaubliche: in Nachbarnort wird eine Bank überfallen und Oma Ahlbeck als Geisel genommen. Thies Detlefsen ist den Tätern auf der Spur, es kommt zum spannenden Showdown im Edeka Supermarkt in Fredenbüll. *Fr., 24.4., 19.30 h. Eintritt: 8,50/10 €.* Speicherstadtmuseum.

Mai 2015

Maria Velden: Sommer in Sepia Der Protagonist Thomas Bachmann ist 45 Jahre alt, verheiratet, Vater und insgesamt ziemlich unglücklich. Seine Ehe zu Veronika wird zunehmend schlechter, seine erwachsenen Kinder sind distanziert und sein bester Freund ist gerade gestorben. Erst als er der schönen und mysteriösen Florentine begegnet, blüht er wieder auf. Doch dann bringt seine Noch-Ehefrau Veronika das frische Glück ins Wanken. *Do., 28.5., 20.15 h. Eintritt: 12 €.* Hamburger Kammerspiele.



JUMPEN IST VOLL IM TREND: „Zuhause, auf Stadtfesten oder im Urlaub!“

TEXT OLIVER JENSEN

HÜPF, HÜPF! DER NEUE JUMPING- TREND

Egal ob auf dem Dom, auf Stadtfesten oder im Urlaub – wo man auch hinschaut stehen neuerdings Trampoline. Nicht nur Kinder erfreuen sich an diesem neuen Action-Trend. Doch ist das Trampolinspringen auch gut für den Körper?

Joggen, Radfahren oder Schwimmen – es gibt viele Sportarten, um sich fit zu halten. Doch meistens kommt irgendwann der Zeitpunkt, an dem das zu langweilig wird. Dann muss Abwechslung her. Der neue Jumping-Trend kommt da gerade recht. „Jumping macht einfach Spaß“, erklärt Pierre Ulrich, Geschäftsführer der Jumping Deutschland GmbH. „Selbst die größten Grummelbären haben nach spätestens zwei Minuten auf dem Trampolin ein Strahlen im Gesicht.“ Kein Wunder: Beim Trampolin hüpfen werden Endorphine und Serotonin freigesetzt. Diese Glückshormone

des Körpers bringen gute Laune. Der Alltag gerät zumindest für kurze Zeit in Vergessenheit. Die empfundene Freude soll sogar bei Stresskrankheiten, wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen, Abhilfe schaffen. Und das Beste: Beim Trampolinspringen werden mehr als 400 Muskeln beansprucht, es kann also sogar beim Abnehmen helfen.

Das Hüpfen auf einem Trampolin hat sich längst zu einem weltweiten Breitensport entwickelt. Speziell in den USA, aber auch in Australien und Kanada ist in fast allen großen Städten ein großer Trampolinpark zu finden. Der Trend hat mittlerweile auch Deutschland erreicht. Mit dem Jump House in Hamburg-Eidelstedt wurde im Dezember der erste Trampolinpark in Deutschland eröffnet. An den vier Stationen können die Besucher zum Beispiel Dunks an Basketballkörben machen, Völkerball spielen oder einfach zwischen den unzähligen Trampolinen und bespannten Wänden hin- und her-

springen. Gründer Till Walz brachte die Idee mit nach Hamburg, als er eine solche Location in Las Vegas gesehen hatte. „Ich war einfach total begeistert. Menschen unterschiedlichen Alters hüpfen herum, lachen und waren fröhlich.“ Till Walz möchte mit seinem Freizeitpark eine möglichst große Zielgruppe ansprechen. Daher sollen zukünftig auch Teambuilding-Maßnahmen, Fitness-Kurse und Dance-Veranstaltungen angeboten werden. Ein Ende des Jumping-Trends ist seiner Meinung nach nicht in Sicht.

Bei aller Begeisterung sollte man die körperliche Belastung allerdings nicht unterschätzen. Der Selbsttest unseres sportspaß Autors Oliver Jensen hat gezeigt: Bereits nach wenigen Minuten gerät man mächtig ins Schwitzen und spürt, wie sehr der Körper arbeitet. Wer unter gewissen Vorerkrankungen, wie zum Beispiel einer Herzschwäche leidet, sollte vor Jumping lieber absehen (siehe Interview rechts). Jean-Pierre Ulrich rät: „Das ideale Jumping findet auf kleinen Trampolinen mit Haltegriffen statt. Genau dies macht das Springen zu einem idealen Ausdauer- und Ganzkörpertraining. Schnelle und langsame Sprünge sollten sich am besten ständig abwechseln. Anspruchsvolle Kombinations Sprünge runden das Training ab – und schulen ganz nebenbei auch noch die Körperkoordination und das Gleichgewicht.“ Beim Jumping gilt das Motto: Wer laufen kann, der kann auch mithüpfen. Jumping ist für Menschen jeden Alters geeignet. Wer es in den eigenen vier Wänden mit dem Trampolin versuchen möchte, findet im Fachhandel eine große Auswahl an Geräten. Allzu große Sparsamkeit ist dabei nicht angebracht. Jean-Pierre Ulrich erklärt: „Natürlich kann man für 50 Euro ein Gerät im Internet bestellen. Aber diese sind nach spätestens zehn Stunden intensiver Nutzung durch. Auch von zusammenklappbaren Trampolinen oder Trampolinen mit abschraubbaren Beinen rate ich eher ab. Bewegliche Teile lösen sich mit der Zeit.“ Es lohnt sich also, ein paar mehr Euro auszugeben.

3 FRAGEN AN...

Dr. med. Christoph Eichhorn, Vorstandsvorsitzender des Deutschen Orthopäden- und Unfallchirurgen Verbands, bewertet Jumping aus ärztlicher Sicht.

Herr Dr. Eichhorn, ist der neue Fitnessstrend Jumping, also das lange Hüpfen auf einem Trampolin, aus orthopädischer Sicht sinnvoll oder belastet das die Gelenke?

Trampolin-Fitness fördert die Koordination und das Gleichgewichtsvermögen. Außerdem ist es hilfreich, verschiedene Muskelgruppen zeitgleich koordinativ anzuspannen und wieder zu entspannen. Ein alleiniges Training dieser Art ist jedoch genau so wenig ausgewogen wie einseitiges Muskeltraining an Geräten, nur Yoga oder ähnliches. Zur Dauer: Meines Wissens gibt es keine aussagekräftigen Studien dazu, wie lange man Jumping am Stück betreiben kann. Bei einem gesunden Menschen sehe ich bei vernünftiger Steigerung bis an die zwei Stunden heran kein Problem.

Wie ist das bei Kindern? Kann ich zum Beispiel in einem Jump House einen Kindergeburtstag veranstalten oder ist Vorsicht angebracht?

Kinder haben in der Regel keine Probleme auf Trampolinen, solange sie keine Gelenkschäden aufweisen.

In welchen Fällen wäre vom Jumping eher abzusehen?

Hier kann man nur raten, den gesunden Menschenverstand einzuschalten. Sicher sollten sich Patienten mit Wirbelbrüchen, Osteoporose, Hüftendoprothesen oder anderem Gelenkersatz sowie mit Herzschwächen vor einem solchen Training Rat einholen. Aber dafür gibt es ja hoffentlich immer qualifizierte Trainer vor Ort, mit denen man das vorher besprechen kann.



EXPERTE
EICHHORN:

„Jumping bis zu zwei Stunden ist kein Problem.“

POLICKE

HERRENKLEIDUNG



**Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.**

Anzug, Hemd & Krawatte auf über 700 qm. Freizeitmode, Underwear, Schuhe und natürlich Trendmode im neuen Trendshop "P2".

POLICKE Herrenkleidung
Böckmannstraße 1a
20099 Hamburg
Telefon: 040 243922
www.policke-herrenkleidung.de



%
SPORTSPAß
RABATTE

SPORTSPAß MITGLIEDER- VORTEILE

Alles für den Sport bekommt Ihr in vielen Hamburger Geschäften günstiger, wenn Ihr an der Kasse den sportspaß-Mitgliedsausweis vorzeigt. Die Unternehmen, die sportspaß-Mitgliedern in Hamburg beim Einkauf oder bei der Buchung Prozente geben, findet Ihr in der nächsten Spalte auf dieser Seite.

Beim Shoppen im Internet habt Ihr unglaublich viele Möglichkeiten, mit sportspaß zu sparen! Fast alle Dinge, die Ihr braucht, bekommt Ihr mit sportspaß günstiger! Es gibt sogar so ungewöhnliche Angebote wie beispielsweise Fertighäuser, Fallschirmsprünge, Autowaschen oder Gourmetfleisch, die Ihr bei den Mitgliedervorteilen findet. Immer gibt es auch besonders günstige Tagesdeals oder Top-Angebote, Gutscheine für viele namhafte Unternehmen und ein Angebot vom „Partner der Woche“.

Ihr werdet staunen, was Ihr entdecken könnt, wenn Ihr Euch auf unserer neuen Homepage unter „sportspaß-Welt“ das gesamte Angebot der „Vorteilsangebote im Internet“ anschaut!

Vor-Ort-Rabatte

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

Sportartikel: 10 % Ermäßigung

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

Optiker Krause: 15 % Rabatt

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

Lichtblick: 5 Monatsbeiträge für Mitglieder

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

Adam + Eve Beautylounge

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

STAR CAR

Die günstig gelbe 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 unter W: 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

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

Autos (alle Hersteller) mit **Bestpreis-Garantie** direkt von den führenden Vermittlungsportalen und **bis zu 41 % Exklusiv-Rabatt**.

Fahrräder: **Raddiscount**, mye-bike, **Trendwizzard** 8-10 Prozent

Pauschal- u. Last Minute-Reisen von über 120 Veranstaltern (z. B. **TUI**, **Alltours**, **Neckermann**, **Thomas Cook** etc.) mit **Bestpreis-Garantie** und **4 % Rückvergütung**

Spezialreisen von 71 bekannten Reiseveranstaltern: Länder-, Familien-, Wellness-, Fußball-, Ski-, Fahrrad-, Sprach-, Jugend-, Städte-, Event-, Studien- und Hausbootreisen, Freizeitparks.

Beratung direkt beim Anbieter und **Maximalermäßigung**

Ferienhäuser in 24 Ländern

Novasol, **Dansomer**, **Cuendet**, **Interchalet**, **Interhome**, **Sonne & Strand**, **Belvilla** mit 5 % Ermäßigung und **Last Minute-Specials** <30 %

Hotels (3-5 Sterne) 400.000 weltweit mit **Bestpreis-Garantie**, **Hotelsuchportale** mit **Extrarabatten**

Mietwagen bis zu 25 % günstiger

Alamo, **Europcar**, **Hertz**, **Auto Europe**, **Sunny Cars**, **Car del Mar**, **Enterprise**, **McRent**

See- und Flusskreuzfahrten (alle Reedereien) mit bis zu 22 % Ermäßigung

Mitglieder-Gutscheinportal mit bis zu 15 % Rabatt bei:

Otto, **Douglas**, **Conrad**, **Amazon**, **Obi**, **Alba Moda**, **asos**, **brands4friends**, **design-bestseller**, **Fressnapf**, **TOM TAILOR**, **Ulla Popken**, **Baur**, **Dell**, **Mirapodo**, **Buecher.de**, **Galeria Kaufhof** etc.

Essen & Trinken Weine direkt vom **Winzer**, **Gourmetversand**, **Bioprodukte**, etc.

Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte

mytoys.de, **baby-walz**, **kidoh**, **Kinder-Betreuung** etc.

Gesundheit bis zu 20 %

Versandapotheken, **Zahnersatz**, **Brillen**, **Kontaktlinsen**, **Augenlaserkorrekturen**, **medizinische Produkte** etc.

Dienstleistungen zu Vorzugsbedingungen

Ticketservice, **Carsharing**, **Blumen- und Geschenkservice**, **Bücher/Zeitschriften**, **Lotto**, **DVD-Verleih**, **Haushaltsservice**, **Nachhilfe**, **Immobilien**, **Umzugservice** etc.

Viele aktuelle Angebote durch „Tagesdeals“, „Top-Angebote“ oder vom „Partner der Woche“.

LADIES NIGHT IM CINEMAXX DAMMTOR

→ sportspaß lädt einmal pro Monat alle Damen zur „Ladies Night“ im Cinemaxx ein. Mit unseren Mitgliedervorteilen seht ihr ein Film-Highlight in der Preview günstiger. Wenn ihr mögt, könnt ihr auch Eure beste Freundin zu diesen Vorpremieren mitnehmen. sportspaß-Mitglieder und eine Begleitperson zahlen nur 7 Euro pro Karte (ggf. zzgl. Logen-, Reservierungs- und Filmzuschlag), wenn Ihr den sportspaß-Mitgliedsausweis an der Kasse vorzeigt. Außerdem erhaltet Ihr eine Flasche „Jules Mumm mini“ zur Einstimmung dazu und eine aktuelle Ausgabe der „Gala“. Freut Euch auf einen tollen und unterhaltsamen Kinoabend. Allein oder in Begleitung – auf jeden Fall erwartet Euch ein toller Kinoabend!

1x pro Monat, mittwochs, 20.15 h

Cinemaxx Dammtor, Dammtordamm 1 (Neustadt). Aktuelle Termine unter W: cinemaxx.de



Tolle Film-Highlights im Cinemaxx



Foto: photomase / photolians

VTF-Aktivprogramm

▼▼ KÖRPER UND SEELE 2015

Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit

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 zwischen Bergen, Seen und Meer – hier zwei Tipps:

Reif für die Insel – Fitnesswoche im DORFHOTEL Sylt
Rantum | Nordsee | 4.–9. Oktober 2015

Fitnesswochenende im BAYSIDE Hotel
Scharbeutz | Ostsee | 27.–29. November 2015

Neugierig geworden? Alle Programme unter:
www.vtf-aktivprogramm.de

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



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

VOLUMINÖS

Dieses Problem kennt fast jede Frau... Zu Haus, frisch frisiert, hat die Frisur ein tolles Volumen, sitzt perfekt. Kaum geht man vor die Tür, ist es vorbei. Geglättetes Haar kraust durch, Locken hängen sich aus und vom Volumen keine Spur.

In diesem Workshop lernt Ihr die Tricks der Profis. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt Euch, wie Ihr mit den richtigen Stylingprodukten Eure Traumfrisur behaltet. Außerdem lernt Ihr den richtigen Umgang mit Glätteisen & Co. Bitte eigene Bürsten, Kämmе, Glätt- und Lockeneisen mitbringen. Vor Ort erhaltet Ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

19.03.2015 18:00-21:00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

SO BIN ICH!

Wie oft sehen wir ein Make-up, das uns gefällt und wissen nicht, ob es uns steht. Passt dieser Lidschatten zu mir? Lippenstift oder lieber Gloss? In diesem Workshop dreht sich alles um ein typgerechtes Make-up, bei dem Ihr lernt, Eure natürliche Schönheit zu betonen.

Die Visagistin Karina Hinz erklärt Euch die einzelnen Schritte zu einem Make-up, welches wirklich zu Euch passt und das Ihr sofort ausprobieren dürft. Wenn vorhanden, bitte eigene Pinsel und Schminkspiegel mitbringen. Vor Ort erhaltet Ihr ein kleines Geschenk, zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

23.04.2015 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.

SOMMERFRISUR

Kaum wird es wärmer, bekommen wir Lust auf Veränderung. Aber gleich die Haare ab? Nein!! In diesem Workshop geht es um Sommerfrisuren. Geflochten, gesteckt, gelockt, geglättet... alles ist möglich! Frisörin und Visagistin Karina Hinz zeigt Euch verschiedene Frisuren, die Ihr an Euch oder Eurer Freundin ausprobieren könnt. Auch die Pflege kommt nicht zu kurz – Haarkur, Spülung oder Conditioner? Hier bleiben keine Fragen offen. Bitte eigene Haarnadeln, Klemmen, Spangen, etc. mitbringen.

21.05.2015 18:00-21:00
Uhr im sportspaß Center
Billstedt



ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

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

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



Jeden Tag Gutes tun.

BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

30,00 €*
pro Person

Ihr wollt wissen, wie Ihr Euch typgerecht schminken könnt und welches Make-up zu Euch passt? Wir verraten Dir und Deinen besten Freundinnen bei Eurer eigenen Beauty-Party die besten Tricks der Profis.

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

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



Wo: Bei Dir

Wann: Wie Du es wünschst

Dauer: ca. 3 Std.

KOCH-PARTY

Ran an die Töpfe!

45,00 €*
pro Person

Verbringe einen unvergesslich kulinarischen Abend mit Deinen Freunden. Lerne dabei in geselliger Runde die Küchentricks vom Profi kennen. Lade Dir als GastgeberIn 6 bis 8 Freunde zu Dir nach Hause ein. Zusammen mit unserem Koch zaubert Ihr paarweise ein leckeres 4-Gänge Menü. Du brauchst Dich um nichts weiter kümmern, wir bringen alles mit – inklusive der Getränke.

Ob Ihr einen Einblick in die asiatische, mediterrane, spanische oder amerikanische Küche bekommen möchtet, oder es einfach gut bürgerlich liebt, das entscheidet Ihr. 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!**

Wo: Bei Dir

Wann: Wie Du es wünschst

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 Gastgeber Vorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.



ERNÄHRUNG

„RAN AN DIE TÖPFE!“

Lerne die Küchentricks der Koch-Profis kennen!

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

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



Exklusive Termine

für sportspaß-Mitglieder

am 07.04., 07.05., 11.06.,
06.08., 08.09., 06.10.2015 in
der Atlas Showküche, 1. Etage,
Schützenstraße 9a in Altona,
Beginn 18:30 Uhr.

Kosten pro Teilnehmer

30,00 €*

inkl. Menü und aller
angebotenen Getränke.



SPORTSPAß

Sportangebote

1+2 sowie keine Angabe	Neu- und WiedereinsteigerInnen sowie Fortgeschrittene
1	Neu- und WiedereinsteigerInnen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse
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

Frühjahr	02.03. - 13.03.
Pfingsten	11.05. - 15.05.



SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfragen Sie bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.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 Schulsporthallen unter 040/29 16 61 an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen. Danke.

SONDERINFO SCHULSPORTHALLEN:

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



SCHUHE:

Bitte bringen Sie für alle Sportangebote Schuhe mit sauberen Sohlen, die nicht vorher auf der Straße getragen wurden, mit.



ZEICHEN-
ERKLÄRUNG &
FERIENTERMIN

64

TRAINER-LISTE

66

ANMELDE-
FORMULAR

MITTE

INFORMATIONEN

67

ORTS-
BESCHREIBUNGEN

130-131

INFORMATIONEN
& BEITRÄGE

132-133

KONTAKTE

134

SPORTSPAß KINDER + JUGENDLICHE	71-76	Step Advanced	98-99
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	71	Step Fatburner	99
Badminton	71	Step Simple	99-100
Basketball	71	ZUMBA® fitness	100-101
Fußball	71	ZUMBA® Step	101
Tischtennis	71	Zum-Dance	101
BUDOSPORT	71	INLINE-HOCKEY	102
Karate	71	INLINE-SKATEN	102
Selbstverteidigung	71	OUTDOOR- SPORT	102-103
Taekwondo	71	Fit-Walking	102
ERLEBNISSPORT FÜR KINDER	72	Laufen	102-103
FITNESS FÜR MINIS	72-73	Laufstilberatung	103
Fitness für Minis 2-4 Jahre	72	Nordic-Walking / Walking	103
Fitness für Minis 4-6 Jahre	72-73	Outdoor-Fitness	103
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	73	Yoga Walking	103
Pampersgymnastik 3-12 Monate	73	REHA-SPORT	104
INLINE-SKATEN	73-74	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	104-105
Familien Inline-Skaten	73	Aikido	104
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	74	Capoeira	104
KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE	74	Kickboxen	104
RHÖNRAD TURNEN	74	Modern Arnis	104
SCHWER AKTIV	74	Selbstverteidigung für Frauen	104
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	74-75	Taekwondo	105
Bollydance	74	SPECIALS	105
Hip Hop	74-75	TANZ	105-108
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	75	Ballett	105
Videodiplance	75	Bauchtanz	105-106
Zum-Dance for Kids	75	Bollydance	106
YOGA FÜR KINDER	76	Dance 'n Strip	106
ZIRKUS/AKROBATIK	76	Dance Work	106
SPORTSPAß ERWACHSENE	76-118	Hip Hop	106
AQUA-WORKOUT	76	Jazz-Dance	106
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	76-80	Line-Dance	107
Badminton	76-77	Modern-Dance	107
Basketball	77-78	Musical Dance	107
Floorball	78	Oriental-Dance	107
Hobby-Fußball	78	Salsa-Dance	107
Sportspiele mit und ohne Ball	78	Samba/Samba-Reggae	108
Tischtennis	79	Step-Tanz/Top-Dance	108
Volleyball	79-80	TANZEN FÜR PAARE	108-111
BASICANGEBOTE	80	Boogie-Woogie	108
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	80-81	Discotex	108
Angebote für Schwangere	80	Salsa-Merengue-Bachata	108-109
Angebote zur Rückbildung	80	Standard-Latein	109-110
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	81	Swing	110-111
FITNESSANGEBOTE	81-101	Tango Argentino	111
Aerobic Advanced	81	WELLNESS UND ENTSPANNUNG	111-118
Aerobic Simple	81	Bauch-Yoga	111
Ballett Workout	81	Beckenboden-Training	111
Bauch Express	82	Body & Mind Fitness	111
Bauch-, Beine-, Rücken-, Po (BBRP)	82-85	BodyART™	112
Bodyfit	85-87	Feldenkrais®	112
Cardio Power	87-89	Hatha-Yoga	112-113
Complete Body Workout	89-91	Kundalini-Yoga	113
CrossTraining	91	Mental Balance	113-114
deepWORK™	91-92	Modern Style Tai Chi	114
Energy Dance	92	NIA	114
Fit ab 40	92	Pilates	114-116
Fit Fight Basic / Technik	92-93	PNF	116
Fit Fight Kombi	93	Power-Yoga	116
Fit im besten Alter	93	Qi Gong	116-117
Fitness	93-94	Stretching und Entspannung	117
Fitness für Mollige	94	Tai Chi	117-118
Functional Training	94-95	Wellnes Workout	118
HIT	95	Yogadancing™	118
Kraffit	95	Zen-Gymnastik	118
Rücken Express	95	TOUREN	118-127
Rückenfit	95-97	Fahradtouren	118-121
Rücken-Spezial	97	Inline-Skaten	121
Soft-Fitness	97-98	Laufen	121-122
		(Nordic-)Walking-Touren	122-123
		Sonstige Events	123-124
		Wandern	124-127
		Strong Hiking – sportives Wandern	127
		WORKSHOPS	127-129

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
Benndorf, Rolf: 69 28 486
Bensing, Janetta: janetta.bensing@web.de
Berger, André: 0172 424 041 7
Bernecker, Stefanie: 439 8727
Berno, Marion: 0178-16 20 950
Billker, Timo: 21 98 56 68
Bischoff, Jens: 0160-90531751
Blätter, Robert: 0176-46528996
Block, Jannis: 0178 9819545
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Bondzio, Julia: juliabondzio@web.de
Brandes, Nicola: nicbrandes@gmx.de
Broocks, Katrin: 0176 38381287
Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 63940282
- C** Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** Dalvand, Atefeh: 0172 5227274
David, Alexander: dorell80@googlemail.com
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellemann, Christoph: 245908
Dias, Edgar: 0177 5885595
Dollhardt, 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
Eisenblätter, Max: xamax@gmx.de
Eloaiti, Noca: 0176 70 28 43 23
Epplee, Andreas: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
- F** Fink, Jessica: 0162 37 066 76
Fleisch, Daniela: 0179 475 84 86, danielafleschhh@aol.com
Förster, Julia: julia@personal-training-julia.de
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
Gomez de Becker, Marianela: 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
Guevará Cazares, Ana Gabriela: 0157 37494118
Gutowski, Karsten: 66 05 89
Hoase, Uwe: 0176 48142273
Hogendorf, Gabi: 70102595
Hahnse, Stefan: 0179 2443018
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274
Händler, Angela: 279 98 47
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
- J** Jakovlev, Vitali: 0179 2348389
Jochheim, Patricia: 0175 26 72 894
Jung, Daniel: 0157 74 13 21 50
- K** Kade, Mail: 0176 76 79 48 98
Kamoly, George: georgyygeorge512@googlemail.com
Kammer, Marco: 01525 423 94 64
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63
Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de
Kirschner, Jörn: 604 85 85
Klischer, Lars: 73 09 09 13
Kluth, Thomas: 520 39 27
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88, stoncal@web.de
König, Dieter: 735 78 53
Körtmann, Frank: 0174 1844411
Körtner, Ulf: 0176-61064800
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53
Krause, Claudia: 30 85 24 31
Krieg, Andre: 43 18 22 99
Krüger, Karin: 64554524
Kunstiman, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36
Länge, Thomas: 69 70 53 32
Laux-Simov, Karin: 0162-7279132
Leblanc, Francine: francine.leblanc@yahoo.ca
Lemmich, Sigrid: 279 47 70
Levitzki, Stanislav: 0176 57055372
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de
Litzkowsky, Vince: 0176-79077668
- M** Mabudu, Nico: 0172 7941315
Maheidi, Simone: simoneharms@web.de
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86
Martin, Andreas
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 Ze, Ralf: kontakt_ralf@yahoo.de
Michalke, Uta: utmic@web.de
Michelly, Frederic: 0177 77 91 564
Miccì, Marina: 0160 92984918
Müller-Harboe, Sandra: sandra.mueller-harboe@gmx.de
Mundt, Christoph: chris@mundthome.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
Nothom, 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: b.perlitz@t-online.de
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Poockern, 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
Rohlf, Lars: elcampechino@web.de
Rudel, Dorothee: 380 68 40
- S** Ruske, Dennis: 0176-49145169
Sogawe, Sven: 61 19 82 70
Sogener, Katrin: 04102677136
Sandmann, Thomas: 43 90 223
Saß, Melanie: 0171 7128 465
Schocht, Anke: 70 27 2594
Schleining, Erwin: 0157899104480
Schmidberger, Joachim: 0179 7089442
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
Schneider, Irina: bk.irina.schneider@web.de
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44
Schölermann, Sven: 75 47 631,
kickboxinfo@aol.com
Scholz, Christian: 0178/1480071
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Schroder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schroder, Wiebke: 65793582
Schuld Ahrheji, Kathleen: 0176-31649759
Schuld-Khmerongen, Sigrid: 017695440925
Schwamer, Rolf: 55 17 95 9
Schwarz, Dieter: ndie_schwarz@yahoo.de
Schwemer, Fred: 48 30 83
Siegmund, Rosemary: 0178 5291695
Silitzsch, Anna: 0151 26 96 01 21,
annasilitzsch@gmx.de
Simatupang, Liberti: 27860229
Singh, Abilasha: 0176 84152101
Siliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Sogener, Dagmar: dax_soekens@gmx.de
Sommner, Andrea: 0178-9252027
Sougoumar, Santham: 017699099542
Speer, Angelika: 33987018
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00
Steinecke, Comelia: 87 93 27 03
Steinhart, Jörg: 63977477
Steube, Andrea: andisteube@yahoo.de
Strauß, Stefanie: sternschnuppe23@googlemail.com
Stuffer, Norwin: 017661996657
- T** Teicher, Jochen: jochen.teicher@hotmail.de
Thau, Michael: 0162 2129819
Thedens, Henry: henry.thedens@googlemail.com
Thiele, Andreas: 220 97 05
Thöle, Ralf: 0176 56467715
Torke, Petra: 43 99 523
- U** Ullrich, Sven: 01573 7471180
- V** V., Anja: elton1812@web.de
Vazquez Ropas, Carlos Roberto
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
Welkert, Sylke: 43 27 42 50
Wessenberg, Dirk: 0163 4112015
Wesselhöft, Ines: 0176-25102529
Witt, Manuel: wmanuel45@yahoo.de
Wolff, Stefan: 0178 336 25 00
- Y** Yavuz, Nurhan: 0170-7331511
Yavuz, Özhan: 0170-7331511
- Z** Ziegemeier, Ralph: 0163 912 66 40
Zschaler, Jutta: 63 02 487

Liebe/r sportspaßerIn,

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

Ausweispflicht: Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Um unnötige Wartezeiten zu 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. 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-Nevermann-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

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

Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.



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

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

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

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

Aktuelles unter www.sportspass.de



MONATSBEITRÄGE:

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

Beitrag Fitness-Studio und Sauna (zusätzlich zum Grundbeitrag):

- Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord**
- € 26,50 monatlich (Nutzung des jeweiligen Krafraumes + der Saunen in allen Centern)
- € 21,- monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,- einmalige Aufnahmegebühr

- Harburg, Altona Jessenstraße und Holsteinischer Kamp**
- € 22,50 monatlich
- € 17,- monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,- einmalige Aufnahmegebühr

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center
€ 32,- monatlich



ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:	sportspaß Geschäftsstelle
Montag – Freitag 9:45 – 22:30 Uhr	Westphalensweg 11
Samstag 9:45 – 22:00 Uhr	20099 Hamburg
Sonntag 9:45 – 22:00 Uhr	www.sportspass.de
	info@sportspass.de
	Tel: 040 - 41 09 37-0
	Fax: 040 - 41 09 37-11

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

Trainer/in:																					
Angabe nur bei Angeboten in Schulturnhallen und in der Von-Essen-Straße																					
Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und im Original bei sportspaß e.V. einreichen (eine Anmeldung per Fax ist nicht möglich!)																					
Monatlicher Beitrag:	€ 4,70 Kinder/Jugendliche (bis zum vollendeten 16. Lebensjahr)													€ 8,85 Erwachsene							
Nachname:																					
Vorname:															c/o						
Geburtsdatum:																					
Straße:																					
Postleitzahl:																					
Telefon:																					
E-Mail:																					
Name Erziehungsberechtigter:																					
Unterschrift des Mitglieds: <small>(Falls unter 18 Jahre der Erziehungsberechtigten)</small>																					

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige Sie, Zahlungen von meinem unten genannten Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von sportspaß e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten ausschließlich zu internen Zwecken in die EDV eingegeben werden und mir jederzeit widerruflich der sportspaß-Newsletter per E-Mail gesandt wird. Durch meine Unterschrift erkenne ich die Satzung des sportspaß e.V. an. Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

Kontoinhaber: <small>(falls abweichend, auch Name+Adresse notieren!)</small>																					
Bank:																					
IBAN:																					
BIC:																					
Datum:																					
	Unterschrift des Kontoinhabers:																				



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
€ 21,00	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
€ 17,00	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

€ 32,00	monatlich
---------	-----------

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

www.sportspass.de, E-Mail: info@sportspass.de

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	Daniel Jung		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	17:00 - 18:30	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Dorothea von Oertzen	😊	1	ab 10 Jahre
----	---------------	-------------------	------------------	-------------	----------------------	---	---	-------------

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	Agnes Owusu-Ansah		ab 7 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☹️	ab 5 Jahre + Ballspiele
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-Neveermann-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	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jana Glückstadt	☹️	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Maria Theresa Kurrat		
Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Özlem Sütcü, 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	Jana Glückstadt		
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Cindy Poecker	☹️	
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	Poppenbüttel Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	☹️	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Hoang Khanh	☹️	
Sa	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katrin Knut, Sandra Alwardt		NEU ab 02.02.

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	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Agata Weimann		
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agnes Owusu-Ansah		
Mo	17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller	☹️	
Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Maria Theresa Kurrat		
Di	16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger		
Di	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz-Ame- rungen		
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jana Glückstadt, Koffi Justin Mabudu		NEU ab 02.02.
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, Joanna Bahateridis	☹️	

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		
Sa	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katrin Knut, Sandra Alwardt		NEU ab 02.02.
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 Hellberg		
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 Schlemminger	☺	
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	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Verena Sehring	☺	
Do	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	☺	
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺	
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Candice Helberg	☺	
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	☺	

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	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Candice Hellberg		
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺	
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert	☺	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kirstin Rolle		NEU ab 02.02.
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	Verena Sehring	☺	
Do	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺	
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Annabel Möller		NEU ab 02.02.
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Candice Helberg	☺	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	☺	

INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Inline-Skaten für Familien

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

So	12:45 - 13:35	Westphalensweg 11	Eingang 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

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

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	😊	Cardio Power (1+2), Complete Body Workout, Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva- Kruise, Martina Lietz	😊	Complete Body Workout, BBRP, Cardio Power (1+2), Bauch- tanz (1), deepWork™
Fr	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelika Haufmann	😊	BBRP, Softfitness, Cardio Power (1+2), Complete Body Workout, Rückenfit und Entspannung
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Julia Schlem- minger	😊	Cardio Power (1+2), BBRP, Complete Body Workout, Inline (1+2)
So	11:30 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut, Sophia Koller	😊	Advanced Step, Advanced Aerobic, Complete Body Workout

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	Sengelmännstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	😊	1 ab 10 Jahre
----	---------------	-------------------	---------------	------------	-----------------	---	---------------

TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**Bollywood für Kinder und Jugendliche**

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

Sa	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nadia Helal, Elaine Helal		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	Wiebke Heinrich	😊	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	Julia Schukowski		10-16 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Bilstedt	Natalia Weitmann	😊	9-12 Jahre

Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf	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	Wiebke Heinrich	☹	3-4 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels	☹	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	☺	3-5 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	☺	6-8 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Wiebke Heinrich	☹	5-11 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	☺	5-7 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	☺	9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	☹	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels		4-6 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		5-6 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lira Mosquera	☹	3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lira Mosquera	☹	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
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	Katharina Jeanette Kolbe, Wiebke Heinrich		5-7 Jahre

Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

Mo	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	☹	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		6-9 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jacqueline Clausen	☹	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.

Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nadia Helal, Elaine Helal	☹	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	☹	4-6 Jahre

ZIRKUS/AKROBATIK

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

Mo	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Berit Lüdemann	☹	6-16 Jahre
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	----------------	---	------------

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

AQUA-WORKOUT

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

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	Ana Gabriela Guevara Cazares		
Mi	21:00 - 21:45	Elfenwiese 3	Lehrschwimmbecken	Harburg	Ana Gabriela Guevara Cazares	☹	
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 mitzubringen.

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	1
Mo	17:00 - 18:30	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	☹	1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	☹	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	☹	2
Mo	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher		1+2
Mo	20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Zufahrt gegenüber Fuhrenkamp	Harburg	N.N.	☹	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	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a. d. Hof	Eilbek	N.N.	☹	1
Mi	19:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1 + Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, Dennis Ruske		1+2
Do	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Viktoria Mashkinova		1+2
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Özhan Yavuz	☹	1
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle		1
Do	19:00 - 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	Haci Basak, Sven Meißner	☹	1
Fr	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Haci 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, Sven Meißner	☹	1
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel, Sven Meißner	☹	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	Ohkampring 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 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	☹	1+2
Di	20:00 - 21:30	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	☹	2
Di	20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Ekkehard Gomm	☹	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 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2

Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☹️	1+2
Fr	18:30 - 20:00	In der alten Forst 1	Zufahrt gegenüber Fahrenkamp	Harburg	Jana Schermesser	☹️	1+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	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Andreas Thiele	☹️	2
Fr	20:00 - 21:45	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Vince Litzkowy	☹️	1+2
Fr	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Habib Wahdat	☹️	1 + Technik
Sa	16:00 - 17:30	Holmbrook 20	Zugang rechts neben der Schule, über den Lehrerparkplatz, durch die Pforte, Tür auf der linken Seite	Othmarschen	Habib Wahdat	☹️	1+2
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	Christian Scholz	☹️	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
Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Jannis Block	☹️	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	Jörg Steinhart	☹️	1+2
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☹️	1
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	☹️	1+2 für Frauen
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andreas Martin	☹️	1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹️	1+2
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	Helge Spies	☹️	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sven Meißner	☹️	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	☹️	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Dieter Eckstorff	☹️	1+2
Sa	17:30 - 19:00	Holmbrook 20	Zugang rechts neben der Schule, über den Lehrerparkplatz, durch die Pforte, Tür auf der linken Seite	Othmarschen	Max Eisenblätter	☹️	1+2

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
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels- Schneider	☹️	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	Ulf Körtner	☺	1+2	
Mi	18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Michael Förster		2	
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	Liberii 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	Arnkielstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg		1	
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Jörg Steinhart		1	
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Christian Bartels		1+2	
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	☺	1	
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	Lea Schröder	☹	1+2	
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase	☹	1	+ Technik
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg		2	
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	☹	1+2	
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freist. Halle	Harburg	Uwe Lahmer	☹	2	
Di	20:00 - 21:45	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	Jörg Steinhart		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	Veer Moor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Tim Hamdorf		1+2	
Fr	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Blotzvogel		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	20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Zufahrt gegenüber Fahrenkamp	Harburg	Jana Schermesser	☺ 1+2
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	Oliver Gladis, Dirk Nehler	1
So	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andrea Sommer	☺ 1+2
So	17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Dirk Nehler	☹ 2

BASICANGEBOTE

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

Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Aerobic/Step-Aerobic	14.02.; 14.03.; 11.04.; 09.05.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kraffit	07.02.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Pilates	07.03.; 04.04.; 02.05.; 30.05.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yoga	21.02.; 21.03.; 18.04.; 16.05.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Zum-Dance	28.02.; 28.03.; 25.04.; 23.05.

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-Neumann-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	Sonja Ehrlich	☺ 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
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	Rückbildungsgymn. & Yoga
Do	14:00 - 14:50	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	Susanne Schostag, Jasmina Emez	

Fit mit Baby (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

Unsere Fit mit Baby 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	13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	NEU ab 02.02.
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	Anna Cordes	
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	NEU ab 02.02.
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stertz	
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	
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stertz	☹
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 Advanced**

Es werden dynamische Bewegungsformen zur Musik mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining und Fettverbrennung durchgeführt. Charakteristisch ist der Aufbau von Choreografien mit Frontwechsel und Drehungen. Dieses Angebot richtet sich an TeilnehmerInnen der Mittelstufe und Fortgeschrittene. In der Stunde Aerobic mit dem Zusatz Dance werden die Choreografien auf tänzerische Weise durchgeführt.

Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	☹
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike Wenzlaff	☹
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annelie Dürr	
So	11:30 - 12:40	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Vanessa Bruss, Ariane Wegner	☹ Dance

Aerobic Simple

Dynamische Bewegungsformen zur Musik mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining und Fettverbrennung werden durchgeführt. Charakteristisch ist der Aufbau von Choreografien. Frontwechsel und Drehungen werden geübt. 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.

Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Cherry Rose Pilapil	☹
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff, N.N.	

Ballett Workout

Ballett Workout ist ein ganzheitliches Kraft- und Ausdauertraining. Ballettbewegungen kombiniert mit Elementen aus Aerobic und Fitness zur Musik, bilden die Grundlage dieses Workouts. Besonderer Wert wird auf das Erlernen von Bewegungen und Positionen der klassischen Ballett-Techniken gelegt.

Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	☹	NEU ab 02.02.
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	☹	NEU ab 02.02.
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sarah (Shaghayegh) Mashwori		NEU ab 02.02.
So	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katharina Kickingier	☹	NEU ab 02.02.
So	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ollin Eguren	☹	NEU ab 02.02.

Bauch Express

Bauch Express ist ein intensives Kräftigungstraining hauptsächlich für die Bauch- und Stütz Muskulatur. Der Rücken wird somit entlastet. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnessgeräten trainiert. Bauch Express ist ein 30-minütiges Angebot.

Di	13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	NEU ab 02.02.
Di	15:30 - 16:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Johns	NEU ab 02.02.
Di	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	NEU ab 02.02.
Do	14:00 - 14:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carla Brito	NEU ab 02.02.
Do	14:00 - 14:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	NEU ab 02.02.
Do	15:00 - 15:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	NEU ab 02.02.
Fr	14:30 - 15:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms	NEU ab 02.02.
Fr	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski	NEU ab 02.02.
Fr	20:00 - 20:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	NEU ab 02.02.
Sa	13:00 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sarah (Shaghayegh) Mashwori	NEU ab 02.02.
Sa	16:00 - 16:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefan Thießen, Angela Dinse	NEU ab 02.02.
So	10:30 - 11:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck	NEU ab 02.02.
So	11:30 - 12:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cindy Jean Ihlefeldt, Dominique Jessica Ihlefeldt	NEU ab 02.02.

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah	
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mariane Sterz	
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe	
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	
Mo	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdiah Ghaemi	NEU ab 02.02.
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☹
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik	
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Karola Kalski	
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	☹
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Beata Goleniowska	☹
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	☹
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	☹
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	☹
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	☹
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner	
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser	
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ronny del Rosso	
Di	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Johannes Thumser	
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin	
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth	

Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Di	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Vinje	
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Di	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tamara Bauer	
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz	
Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Elisa Ehrke	☹
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	☹
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	☹
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mühel	☹
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak	☹
Di	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Björn Malow	
Mi	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spötzel	
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	
Mi	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dasjtani Farahani	☹
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	
Mi	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann	
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☹
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	☹
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	☹
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	☹
Mi	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Karola Kalski	
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun	
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Adam Wnorowski	
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	
Do	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Cordes	
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Safagh Dasjtani Farahani	☹

Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	☹
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perltz	
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Nicola Brandes, Birte Meier	
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Birgit Herkommer	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	☹
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Elisa Ehrke	
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm	
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Coudasi	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	☹
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis	
Fr	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes	
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia von Dijk	
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Rosanowski	☺
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns	
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Fr	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	☺
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	☹
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap, Fabienne Dietrich	
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen	
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, Jochen Teicke	
Sa	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, Eva Krupickova	
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Cherry Rose Pilapil	
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekorn, Sonja Kahl	
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa	
Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares	☹
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christof Dellemann, Tamara Bauer	
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell	
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Mareike Wenzlaff	

Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Stefan Thießen	
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ina Gravenkamp, Sami Fouad Abdin	☹
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Lena Marie Mands	
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke	
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Tanja Albat	
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witt Phan	
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt	☹
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	☹
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schönwetter, Sophie Kuehn-Zimmermann	☹
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Türkan Kayis	
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schulze	
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Sandra Fietz	
So	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oaxmann, Mahdieh Ghaemi	
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Frank Kulick	
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier, Stefan Thießen	
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Ulrike Hinrichsen	
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelina Eggerstedt	
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms, Dornica Pietsch	☹
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Izabela Leszczynska	
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Kerstin Isabel Harksen	
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Benjé Jürgens, Fakhria Najem	
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt	
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth	

Bodyfit

Bodyfit ist ein ausgewogenes Ganzkörperworkout, das die Elemente aus Cardio Power- und Complete Body 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	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	NEU 02.02.
Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Celine Goldschalt	
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marina Kempe	
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Karola Kalski	
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kathleen Schuldt Akhreichi	
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	☹
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	
Di	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz	

Di	16:30 - 17:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster		NEU ab 02.02.
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin		
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹	
Di	19:00 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Astrid Kellner, Stefanie Bermecker		NEU ab 02.02.
Di	19:00 - 20:00	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler		NEU ab 02.02.
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt		
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maria Theresa Kurrat	☹	
Mi	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu		
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender		
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska		
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹	
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull		NEU ab 02.02.
Mi	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken		NEU ab 02.02.
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Patzelt		NEU ab 02.02.
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken		NEU ab 02.02.
Do	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Karola Kalski		
Do	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Hülya Sahin		
Do	17:00 - 18:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	☺	NEU ab 02.02.
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg	☺	NEU ab 02.02.
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska		
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.		NEU ab 02.02.
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner		NEU ab 02.02.
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahnenbruck		NEU ab 02.02.
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	☹	
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barmak Razmenda		
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes		
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.		
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns		
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Möller		
Fr	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse		
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann		
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	☹	
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best		
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹	
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	☹	
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibranczik, Eva Krupickova		
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Mad- sen, Isabel Johns		
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa		
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ariane Wagner, Mustapha Benaddi		
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kristina Seltz		
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke		
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan	☹	
Sa	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Jasmina Emez		
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler		NEU ab 02.02.
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat		
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte		
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi, Sonja Lemke		

So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leroy Anthony Campbell, Natalie Harms	
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Ulrike Hinrichsen	
So	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ines Wunderlich, Thilo Heis	
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Polina Tillmanns	

Cardio Power

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

Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	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	Petra Bergmann	☹️ 1+2
Mo	15:00 - 15:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	😊 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Starck	2
Mo	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maja Meinel	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	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	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arzu Sagun	1+2
Mo	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin	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	Sami Fouad Abdin	1
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth	1+2
Di	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Vinje	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lisa Fröhling	1+2
Di	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lisa Klöveborn	2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mühel	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	Kathleen Schuld Akhrechi	☹️ 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	Gloria Boateng	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	Sandra Starck	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 Rosenberg	☹️ 2
Mi	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	1+2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹️ 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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 Schuld Akhrechi	1+2
Do	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun	😊 1+2
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme	1+2
Do	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leila Maghmoumi	😊 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan ThieBen	2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Cordes	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane Dobeleit	☹️ 1
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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olga Francke	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N.	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	1+2
Fr	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frank Herbarth	1+2
Fr	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	😊 1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Karola Kalski	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	1+2 NEU ab 02.02.
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	2
Fr	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angelina Eggerstedt, Eva Schultz	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Zehra Kirac	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck, Melanie Tesch	☹️ 1
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann, Mahdiah Ghaemi	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	😊 2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin, Ina Gravenkamp	😊 1+2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell	😊 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Lena Marie Mands	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl, Anna Mayrhofer	😊 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Eva Schultz	1
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Kuehn- Zimmermann, Sabine Schönwetter	1+2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Agata Koralewska, Anne Jiritschka	1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jennifer Schendel, Claudia Martin-Fillies	2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Zehra Kirac, Jochen Teicke	2
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdiah Ghaemi, Sabine Oexmann	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng, N.N.	1
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat	1+2
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelina Eggerstedt	1+2

So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi, Sonja Lemke	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natalie Harms, Leroy Anthony Campbell	1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Domenica Pietsch, Natalie Harms	1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch	1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenburg, Tanja Albat	1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Kers- tin Isabel Harksen	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth, Sabrina Khalifa	1+2
So	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ines Wunderlich, Thilo Heis	☹️ 1+2

Complete Body Workout

Complete Body 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, mit dem Step oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert.

Mo	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Celine Goldschalt	
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	
Mo	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tamara Bauer	
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Maruhn	☹️
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Bergmann	☹️
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	☹️
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kathleen Schuld Akhrechi	
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☹️
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Starck	
Mo	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir	
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sophie Jungjohann	
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	
Mo	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt	
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	☹️
Mo	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Mo	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹️
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Witzel	☹️
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang	
Di	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Dubois de Luchet	☹️
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike Wenzlaff	
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹️
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	
Di	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Erbst	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lisa Klöveborn	☹️
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	
Mi	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter	
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	☹️

Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhtrechi	☹
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	
Mi	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	☹
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	☹
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birte Maier	☹
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	☹
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	☹
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme	☹
Do	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kerstin Isabel Harksen	☹
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender	
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leila Maghmoumi	☹
Do	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	☹
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	☹
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	☹
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barmak Razmenda	
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	☹
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Krenzien	☹
Do	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahrenbruck	
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garling Madsen	☹
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olga Francke	
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barmak Razmenda	
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	☹
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frank Herbarth	
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin	
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Karola Kalski	☹
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Miriam Reher	
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	☹
Fr	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angelina Eggerstedt, Eva Schultz	
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova	
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu, Jasmina Emez	

Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac, Simone Maheidi	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witi Phan	
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann, Mahdiah Ghaemi	
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	N.N., N.N.	
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin	
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ariane Wegner, Mustapha Benaddi	
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse, Fabienne Dietrich	
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N., Martina Kulick	☹
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, N.N. Altona Bahnhof	
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Frank Kulick, Alina Drozdowska	
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Agata Koralewska, Anne Jiritschka	☹
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff	
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac	☹
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler	
So	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck	NEU ab 02.02.
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss	☹
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez, Catherine Alphonso	
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles, Ashkan Gohar	☹
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher	
So	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Salim Khamoush, Jessica Dubois de Luchet	
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns, Xenia Terebina	☹
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Fakhria Najem, Bentje Jürgens	☺

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	Patrick Schneider	☹
Di	18:00 - 19:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Astrid Kellner, Stefanie Bernecker	☹
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	☹
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	☹
Do	18:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	☹

deepWORK™

deepWORK™ ist ein athletisches Ganzkörpertraining: schweißtreibende Ausdauersequenzen werden mit funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen kombiniert. deepWORK™ basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang – auf Phasen der Anspannung folgt wieder Entspannung. Schwungphasen garantieren den nötigen Spaß-Faktor und bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen kommen mit Sicherheit auch männliche Teilnehmer auf ihre Kosten.

Mo	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah	
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik	☹
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal	NEU ab 02.02.
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir	
Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a. d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	NEU ab 02.02.

Mo 20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie	☹	
Mo 21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer		
Di 11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser		NEU ab 02.02.
Di 17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Johns		
Di 17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso		
Mi 11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter		
Mi 14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani		NEU ab 02.02.
Mi 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann		
Mi 17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹	
Do 13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☹	NEU ab 02.02.
Do 15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz		
Do 17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani		NEU ab 02.02.
Do 19:00 - 19:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold		
Fr 13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☹	NEU ab 02.02.
Fr 14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jasmin Zuhl		NEU ab 02.02.
Fr 15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms	☹	
Fr 17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Miriam Reher		
Fr 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	☹	
Fr 20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp		
Sa 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy		
Sa 19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Susanne Vetter	☹	
So 10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Jessica Ihlefeldt, Cindy Jean Ihlefeldt	☹	NEU ab 02.02.
So 17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenberg		

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.

Mo 20:30 - 21:30	Westphalensweg 11	freistehende Halle	Wilhelmsburg	Anke Schacht		
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	Ulrike Hinrichsen		1+2

Fit Fight Basic/Technik

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

Mo 18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹	
Mo 19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan		
Mo 21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹	
Di 16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles		NEU ab 02.02.
Di 21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis		
Mi 18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	☹	
Mi 19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch	☹	
Do 16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Hülya Sahin		

Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin	
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Frank Kulick	
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles, Ashkan Gohar	☹

Fit Fight Kombi

Ein intensives Fitness- und Ausdauertraining zur Musik mit Schlag- und Kicktechniken, die zum Teil choreografisch verbunden werden. Dieses Angebot richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer.

Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie	☹
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin	
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹
Mi	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	
Mi	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Teye	☺
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin	
Fr	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best	
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Justyna Krauze	
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N., Martina Kulick	
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Frank Kulick, Alina Drozdowska	☺
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	N.N., Catherine Alphonso	
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Schlie, Andreas Martin	

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	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Melanie Saß	+Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf	☺ +Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	
Di	17:30 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Jochen Teicke	☺ +Entspannung
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	☹
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis	+Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	

Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver		
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		
Do	18:30 - 19:50	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Simone Maheidi, Ines Wesselhöft	😊	+ Entspannung
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Sylke Welkert	😊	+Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekkorn, Sonja Kahl		
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Olscher		

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	Petra Neunherz		
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	Eva Peters		
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	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	😊	
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	Werner Justen, Ayse Henschel		
So	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth		

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 Johns		
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renee Förster	😊	
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	19:00 - 20:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Kathrin Patzelt, Daniel Eden		NEU ab 02.02
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	Birte Meier		
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 Patzelt	😊	
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso		NEU ab 02.02.
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	Birgit Herkommer		
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barmak Razmenda		
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	Monika Janiszewski		
Fr	20:30 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	😊	NEU ab 02.02.
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	

HIIT

High Intensity Intervall Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus kurzen, intensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen fördert den Körperfettabbau. HIIT ist ein kurzes und effektives Trainingssystem, das mit seiner Intensität sehr gute Trainingsergebnisse erzielen kann.

Mi	14:30 - 15:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	NEU ab 02.02.
Do	15:30 - 16:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	NEU ab 02.02.
Fr	19:00 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski	NEU ab 02.02.
Sa	15:30 - 16:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Stefan Thießen	NEU ab 02.02.
So	12:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cindy Jean Ihfeldt, Dominique Jessica Ihfeldt	NEU ab 02.02.

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	Karola Kalski	
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	Kristina Selz	
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	Philipp Manderscheid, Justyna Krauze	
So	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, N.N. Berliner Tor	

Rücken Express

Rücken Express ist ein Kräftigungstraining hauptsächlich für die Rückenmuskulatur - diese soll den Rücken stützen und entlasten. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnessgeräten trainiert. Rücken Express ist ein 30-minütiges Angebot.

Di	15:30 - 16:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Paula Grabarczyk	NEU ab 02.02.
Do	13:30 - 14:00	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	NEU ab 02.02.

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	
Mo	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
Mo	12:00 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carola Clasen	☹
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang 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	Maja Meinel	☹
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	Katrin Broocks	😊
Mo 17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo 19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	😊
Mo 19:30 - 20:30	Prassekstr. 5	freistehende Halle	Wilhelmsburg	Anke Schacht	😊
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 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 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin	😊
Di 16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Azadeh Fathali	😊
Di 17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hatem Hamzi	
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	Gloria Boateng	
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	Gundula Dau	
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	Ayse Henschel	😊
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	Hans-Joachim Neuburg, Katrin Sagener	
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	Ulrike Hinrichsen	😊
Do 19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perltz	
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	Katrin Brooks	☹
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺
Fr	13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dalina Otto	☺
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, Natalia van Poucke	☺
So	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, Ayse Henschel	☹
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Türkan Kayis	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia 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 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☺
Di	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechti	☺
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	Andrej Dirk	
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Irina Bergmayr	
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Melanie Döhler	

Soft-Fitness

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

Mo	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	☹
Mo	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	

Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	😊
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sylke Welkert	
Mo	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Markl	
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	😞
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	Anna Cordes	
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	Marina 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	Kerstin Isabel Harksen	😊
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N. HoKa	
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, Liudmyla Vasylieva	
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Sandra Fietz	

Step Advanced

Step ist ein effektives Ausdauertraining. Es werden Choreografien mit Frontwechsel und Drehungen und mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Dieses Angebot richtet sich an TeilnehmerInnen der Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ronny del Rosso	😊
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	😊
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	😊
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenberg	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	😊
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi	
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähmert	
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	😊
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan	
Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares	
Sa	15:30 - 16:40	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike Wenzlaff, Beate Bethmann-Ehlers	😊
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witti Phan	
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schulze	😊
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N., Gloria Boateng	

So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Svenja Otte, Ulrike Henningsen	
So	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Dubois de Luchet, Salim Khamoush	

Step Fatburner

Fatburner Step ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Step-Aerobic enthält. Es wird mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, trainiert. Hier wird keine anspruchsvolle Choreografie durchgeführt. Das Augenmerk liegt auf der Verbesserung des Herzkreislaufsystems und der Fettverbrennung. Für Step-Aerobic Einsteiger geeignet.

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	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		1+2 NEU ab 02.02.
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	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan		1+2 NEU ab 02.02.
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	Thilo Heis		1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender	☺	1+2
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pipilip	☺	1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Adam Wnorowski		1
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Rosanowski	☺	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	Isabel Johns, Jessica Garting Madsen		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Justyna Krauze	☺	1+2
Sa	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jasmina Emez, Izabela Leszczynska		1+2
So	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck		1+2 NEU ab 02.02.
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier		1+2
So	13:30 - 14:40	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 Krauze, 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

Step Simple

Step ist ein effektives Ausdauertraining. Es werden leichte Choreografien mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Frontwechsel und Drehungen werden geübt. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Step-Aerobic-Basicangebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	☺	
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers		
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas		
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann		
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Dubois de Luchet		
Mi	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann		
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Elisa Ehrke	☺	
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Madsen		

Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap, Fabienne Dietrich	
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, N.N. Altona Bahnhof	
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse	☹
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Philipp Manderscheid	
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte, Toni Sellers	

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	Alexandra Maser	
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 Rojas	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Schweder, Carlos Roberto Vazquez Rojas	☹
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	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Erbst	NEU ab 02.02.
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 Rojas	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mohamed Diane	
Mi	18:30 - 19:30	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Bianca Breitbarth	NEU ab 02.02.
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Rosemary Siegmund	☹
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	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Adrian Jaha	NEU ab 02.02.
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	☹
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	Anne Bergmann	
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Klara Długa	
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jennifer Dann	
Do	18:15 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Rosemary Siegmund	
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Atefeh Dalvand	
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carla Brito	
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 Rojas	
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, N.N.	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tatjana Kisselmann, Natalja Eftenko	☹
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 Lounguivoui	☹
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 Lounguivoui	☹
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	N.N., Alexandra Maser	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Klara Dluga	☹
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik	
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislaw Levitskiy, Hanna Levitskiy	
Sa	18:30 - 19:20	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	Anna-Maria Hinrichs, Klara Dluga	
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	

ZUMBA® Step

ZUMBA® Step verbindet Spaß der mitreißenden ZUMBA® Rhythmen mit intensiven Step-Aerobic Übungen, die das Herzkreislaufsystem so richtig in Schwung bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und erfordern keine Vorkenntnisse.

Di	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	NEU ab 02.02.
Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz	NEU ab 02.02.
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Maser	NEU ab 02.02.
Do	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carla Brito	NEU ab 02.02.
Fr	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	NEU ab 02.02.
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz	NEU ab 02.02.

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	Maria Theresa Kurrat	☹
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	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Julia Bondzio	☹
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Noa Eloatik	

INLINE-HOCKEY

Inline-Skates und komplettes Schützersetz 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	Markus Krochmann		1+2	+Spiel
Sa	16:00 - 17:30	Mümmelmannsberg 75	große Sporthalle	Mümmelmannsberg	Lars Rohlf	☹️	1+2	01.11.2014-25.04.2015
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 Schützersetz 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		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	Markus Krochmann		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			NEU ab 02.02.
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			10 km für Fortgeschrittene
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 Schalun-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	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	☹	NEU ab 02.02.
Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen	☹	NEU ab 02.02.
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Grieger	☹	Angebot speziell für Walker
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	☹	das Angebot geht an der Elbe entlang für Einsteiger und Wiederanfänger
Di	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Uta Philipp	☹	NEU ab 02.02.
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schmiedehausen	☹	
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			
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.

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 Büttner	

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.

Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Vitali Jakovlev	1+2	NEU ab 02.02
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.

Di	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Maik Kade	1+2	NEU ab 02.02
Do	19:00 - 20:30	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf	1+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	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Sven Schölermann	1	für Frauen
Fr	19:00 - 20:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Marco Bärtling	1+2	+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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dorothea Sikora, Eleanor Debold	😊 1+2	
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	------------------------------------	-------	--

Taekwondo

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

Mo	20:00 - 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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	😊	1
Sa	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dennis Fanslau, Minna Ojala	😊	2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang 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 veröffentlicht. Es ist keine Probestunde möglich, da sich das Angebot nur an sportspaß-Mitglieder wendet und für diese kostenfrei zur Verfügung steht.

Sa	13:30 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	31.01., 07.02., 14.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05.,		
So	14:30 - 15:50	Altona Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03., 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 31.05.		

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	Juan de Jesus Calderon		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	Astrid Becker		1+2
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anncathrin Nowicki		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, Astrid Becker	😊	1+2
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Heng-Li Chang	😊	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	Birte Sönnichsen-Roschke, Melanie Döhler	😊	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	Sonja F.		1
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cimen Seven		1
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cimen Seven		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 Seven		1
Do	17:00 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Cimen Seven		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.

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

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	Billsedt	Anja Kitzhaupt	😊	
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi		
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		
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Agata Weitmann		
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Noa Eloatik		
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf	😊	

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	Jacqueline Clausen		1+2
Do	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Julia Schukowski		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	Billsedt	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	Juan de Jesus Calderon		1+2
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätsch	😊	1+2 NEU ab 02.02.
Do	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anncathrin Nowicki		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	Anncathrin Nowicki, Thomas Kriegenherdt		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. Nächster Starttermin: 16.03.15.

Di	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen, Volker Schwab	1+2
Mi	20:00 - 21:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Manuel Witt	1+2 NEU ab 04.02.
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
Sa	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	2 NEU ab 02.02.

Modern-Dance

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

Mi	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegenherdt	
So	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anncahrin Nowicki, Thomas Kriegenherdt	

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	
Di	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Azadeh Fathali	😊
Fr	20:30 - 21:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Silvia Glanz	

Salsa-Dance

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

Mo	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dario Jaramillo	1+2
Mo	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carlos Roberto Vazquez Rojas	😊 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

Samba/Samba-Reggae

Für dieses Angebot ist kein Tanzpartner erforderlich. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 16.03.15.

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

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 Grundschrötte erlernt und kleine Schrittfolgen einstudiert.

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

TANZEN FÜR PAARE**Boogie-Woogie**

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Paartanz der 50er Jahre. Einföhrnd werden Grundschrötte und der Aufbau einfacher Figuren geübt. Basierend auf Level 1 werden im 2er Angebot Choreografien und kleine Showelemente erstellt. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 16.03.15

So	18:30 - 19:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Claudia Krause, Torsten Krause		1
So	19:30 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Claudia Krause, Torsten Krause		2

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. Nächster Starttermin: 16.03.15

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		2 für Singles
Fr	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck		2
Sa	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Natalja Lotz, Wilhelm Schütt		1 für Singles
Sa	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thomas Kriegenherdt	☹️	1
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr		1

Salsa-Merengue-Bachata

Nach neuesten karibischen Rhythmen werden harmonische, natürliche Bewegungen getanzt – Improvisation und Spontaneität sind die Kennzeichen. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 16.03.15.

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, Maike Wulf	☹️	1

Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maike Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☹️	2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik		1+2
Fr	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
Sa	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thomas Kriegenherdt	😊	1 für Singles
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska	☹️	1
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	Maike 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 Rojas, Fiorella Hermoza-Paz	😊	1
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maike Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		2
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz, Giovanni Navarrete Rojas	😊	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. 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! Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 16.03.15

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		1 bis 23.02.
Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		2 Neu ab 16.03.
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen		1 für Singles
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	😊	1
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	😊	1
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl		2 für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		2
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	😊	2
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	😊	1
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		3
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	😊	2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	☹️	1 für Singles
Di	18:00 - 19:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		1
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1
Di	19:00 - 20:00	Sengelmännstr. 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 im 1.Stock	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 im 1.Stock	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	2	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	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	1	
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	2	
Do	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Tanja Hühn, Andreas Hühn	4	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Sabine Willerding	1	☺ Paare+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	3	
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Sabine Willerding	2	☺ Paare+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 Böhling	1	für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo	2	für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Levzow	2	
Fr	19:45 - 20:45	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck, Elke Thoma	1	☺
Fr	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	2	für Singles
Fr	20:45 - 21:45	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Rainer Kohlstruck, Elke Thoma	2	☺
Fr	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Kirsten Griebel	1	für Singles
So	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1	
So	16:00 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Michaela Zimmer, Rainer Kohlstruck	3	
So	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	2	
So	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Epplée, Sandra Müller-Harboe	2	
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleining, Alexander Varekhine	1	für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleining, Alexander Varekhine	2	

Swing

Der Paartanz "Lindy Hop" ist der bekannteste unter den Swingtänzen. Bei diesem Gesellschaftstanz sind Singles und Paare gleichermaßen willkommen. Der moderne West Coast Swing ist eine Mischung aus verschiedenen Tänzen und wird zu R'n'B und aktueller Chart-Musik getanzt. Die Solo-Variante "Authentic Jazz/Charleston" übt swing-typische Bewegungen, kleine Choreos und "Line Dances". Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 16.03.15.

Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Torsten Krause, Claudia Krause	1	West Coast Single
Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski, Jutta Tipp	1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1+2	Authentic Jazz/Charleston
Di	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	2	Lindy Hop

Sa	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Hayward	😊	1	+ Singles
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	-----------------	---	---	-----------

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. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 1.6.03.15.

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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter		1	
So	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maïke Christen, Rainer Klement		2	
So	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter		2	
So	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maïke Christen, Rainer Klement	😊	1	

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.

Mo	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski			NEU ab 02.02.
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	N.N., N.N.	😊		
Sa	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Susanne Schostag, Jasmina Emez			

Body&Mind Fitness

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

Mo	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Randy Mehrländer			
Di	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marisa Calcagno			

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	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Schütt	
Mi	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Ulrike Schäfer	
Mi	12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	NEU ab 02.02.
Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	
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 Glüse	😊
Sa	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ruth Glüse, Ulrike Schäfer	

Hatha-Yoga

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

Mo	12:30 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang 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 NEU ab 02.02.
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	😊 2 NEU ab 02.02.
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
Di	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nicole Denker	😊 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	Sabin Wesarg	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 Nothhorn	1+2
Do	20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek	1+2
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leslie Hamann	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	Dalina Otto	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	Andrei 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, Tatjana Wruck	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	1+2	
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Befmann	1+2	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning	1+2	
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dagmar Beelitz	1+2	NEU ab 02.02.
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Wiebke Pörschke	1+2	
So	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thea 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 Johansson	1+2	
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink	1+2	
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich	1+2	
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann	1+2	
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	19:30 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Karin Laux-Simov	1	
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	Leslie Hamann	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 Teilnehmern 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	Melanie Dzur
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	Tanja Paule ☹️
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	Katrin Brooks ☹️
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Julia Renée Förster ☹️
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	Liudmyla 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	Christiana von Oertzen ☹️
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	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marisa Calcagno	
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	Jessica Fink	
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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher 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	Ayse Henschel	☹
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	Maryam Meratipour	
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	Sabin Wesarg	
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	Sonja Ehrlich	
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	Holsteinscher Kamp 87	Holsteinscher 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	Katrin Broocks	
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	17:00 - 18:20	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	Stemschanze	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 von 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	Irina Bergmayr	☹
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia Renteros, Ayse Henschel	
So	12:30 - 13:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katharina Kicking	☺
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda von Lessen, Harald Zörner	NEU ab 02.02.

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 Kicking, 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	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lars Kellermann	☹	NEU ab 02.02.
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	Matthias Galke		
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa		
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke		
Mi	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Nicole Reese	☹	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang 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-Nevermann-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, Tatjana Wruck		
Sa	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Kölln		
So	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ursula Au, Romana Kugelmeier		
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning		
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dagmar Beelitz		NEU ab 02.02.

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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Bayer		
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	17:30 - 18:30	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Andrea Steube	😊
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	😊
Mi	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Martina Bögel	NEU ab 02.02.
Do	10:00 - 11:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Neunherz	
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	Melanie Dzur	
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	😊
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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer 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, Astrid Becker	
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 Dähler, Heng-Li Chang	😊
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Wiebke Pörschke	
So	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-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	Birte Sönnichsen-Roschke, Melanie Dähler	😊

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-Neumann-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-Neumann-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	Hatem Hamzi	😊	
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maryam Meratipour		
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	😊	
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	15:00 - 15:50	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup		
----	---------------	-----------------------	----------------------------	--------	------------	--	--

FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

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

Frühjahrs-Fahrradcheck

Wenn noch das nötige Wissen fehlt, um sein Zweirad wieder fit für den Start in die neue Saison zu bekommen, ist hier genau richtig. Wir schauen uns den Ablauf von Schlauchwechsel, Bremsbelag und auch Kettenwechsel an. Zudem werden alle Fragen rund um das Reparieren beantwortet. Gerne können defekte Fahrräder direkt mitgebracht werden.

So., 12.04.2015	11:00 Uhr	Johannes Feigel (0173-96 46 819)	sportspaß Center City Nord
-----------------	-----------	----------------------------------	----------------------------

GEMÜTLICHE FAHRRADTOUREN

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

AUSRÜSTUNG: funktionsfähiges Fahrrad auch ohne Gangschaltung.

Stromaufwärts an der Elbe

ca. 30 km

Vom Startpunkt geht's nach Teufelsbrück, am Elbwanderweg über Oevelgönne und Landungsbrücken bis in die Hafencity. Wir folgen der neuen Radverbindung nach Rothenburgsort und pausieren im Cafe Kaltehofe auf der Elbinsel. Gestärkt geht es weiter Richtung Tatenburger Schleuse, dann dem Deich am nördlichen Ufer der Dove Elbe folgend bis wir Allermöhe erreicht haben. Ein Weg entlang der Fleeete führt uns abschließend zur S Nettelnburg.

So., 29.03.2015 12:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) S Klein Flottbek

Anfahrt: 11:29 Uhr ab HH-Hbf. mit der S1 bis Klein Flottbek.

Frühjahrstour Holmer Sandberge und Klövensteen

ca. 30 km

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

Sa., 11.04.2015 11:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) S Sülldorf

Anfahrt: 10:59 Uhr ab HH-Hbf. mit S1 bis Sülldorf.

Wie schön ist doch die Alster

ca. 40 km

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

Sa., 02.05.2015 14:30 Uhr Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75) Alsterpavillon

Zum Eisessen nach Buxtehude

ca. 40 km

Vom Finkenwerder Fähranleger fahren wir über Nincop auf ruhigen Wegen nach Buxtehude. Hier gibt es ein gutes Italienisches Eiscafé, das immer einen Besuch wert ist. Frisch gestärkt treten wir den Rückweg nach Finkenwerder zum Fähranleger an und fahren mit der Fähre (HVV-Tarif) zu den Landungsbrücken, wo die Tour endet.

Sa., 16.05.2015 13:30 Uhr Birgit Meißner (0151-58 75 55 77) Finkenwerder Fähranleger

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 Kayhede. Hier können wir je nach Absprache einkehren bzw. eine Pause machen. Zurück geht es über Duvenstedt in das schöne Naturschutzgebiet Wittmoor. Die Fahrradtour endet an der U Ochsenzoll. Hinweis: An mind. 1 Stelle muss das Fahrrad eine (längere) Treppe hochgetragen werden!

Fr., 22.05.2015 17:30 Uhr Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75) S Poppenbüttel, Ausgang AEZ

Heute ist Mühlentag

ca. 40 km

Wir fahren durch die Vier- und Marschlande zur größten und ältesten Windmühle Hamburgs, der Riepenburger Mühle (1828). Hier machen wir eine Pause, um das technische Denkmal zu besichtigen (Eintritt: 2,- Euro). Direkt an der Mühle befindet sich der Mühlenladen und das Café, wo man in gemütlicher Atmosphäre Kaffee/Tee trinken und den leckeren hausgemachten Kuchen essen kann. Zurück geht es an der Reitbrooker Mühle vorbei, über Allermöhe bis zur S Rothenburgsort.

Pfingstmontag,
25.05.2015 12:00 Uhr Birgit Meißner (0151-58 75 55 77) S Klein Flottbek

Zusatzkosten: Eintritt zur Mühlenbesichtigung: 2,- Euro

SPORTLICHE FAHRRADTOUREN

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

Frühlingserwachen

ca. 60 km

Heute geht's Richtung Bergedorf! In Geesthacht fahren wir über die Elbe, durch die Winsener Marsch nach Hoopte, von Hoopte mit der Fähre zum Zöllenspieker Fährhaus und zurück zum sportspaß Center Billstedt.

Sa., 14.03.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428) sportspaß Center Billstedt

Zusatzkosten: 2,50 Euro für die Fähre

Vom sportspaß Center Berliner Tor bis zum Zöllenspieker

ca. 60 km

Wir starten am sportspaß Center Berliner Tor und durchqueren die Hafencity. Durch den Entenwerder Elbpark, Tatenberg, Ochsen-/Kirchwerder und fahren wir bis zur Fähre Zöllenspieker. Südlich an der Elbe geht es entlang Bullenhausen, vorbei an Harburg, Wilhelmsburg und Veddel bis zum sportspaß Center Berliner Tor. Ein Zwischenhalt im Restaurant ist geplant.

Sa., 21.03.2015 11:00 Uhr Ralf Thöle (0176-56 46 77 15) sportspaß Center Berliner Tor

Zusatzkosten: Fähre

Rad-Mekka-Vierlande

ca. 60 km

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

Sa., 28.03.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428) S Rothenburgsort

Hamburgs grüner Osten

ca. 60 km

Familienfreundliche Tour durch Hamburger Grünanlagen, die berührt oder durchfahren werden: Thörilspark, Horner Rennbahn, Jenfelder Bach, Öjendorfer Park, Horner Marsch, Glinder Au und das Wandsbeker Gehölg. Viele Grünanlagen und ein kleiner Baumlehrpfad an der Bille erwarten uns. Ein Zwischenhalt im Restaurant Boberger Düne ist geplant.

Sa., 18.04.2015 11:00 Uhr Ralf Thöle (0176-56 46 77 15) sportspaß Center Berliner Tor

Hamburgs Norden per Rad

ca. 36 km

Eine schöne Tour durch Hamburgs grünen Norden. Durch das Alstertal geht es ins Hainesch Land nach Saselbek zu den Volksdorfer Teichwiesen und dann weiter zum Bredenbeker Teich. Von hier aus fahren wir Richtung Schüberg und den Duvenstedter Brook (evtl. kleiner Eisstop) zurück durch das Wittmoor 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 (Trekking-, Cross- oder Mountainbike) wird vorausgesetzt.

So., 19.04.2015 11:00 Uhr Johannes Feigel (0173-96 46 819) S Poppenbüttel

Anfahrt: 10:24 Uhr ab HH-Hbf. mit der S1.

Moore, Müllberg und Moneten

ca. 50 km

Heute geht es entlang von Außenalster, vorbei an der S Ohlsdorf, weiter zur Susebek, Mellingbek und dem Alsterlauf. Wir radeln „Wandsbeker Touren“. Durch das schöne Raakmoor, an Naturdenkmälern vorbei, am schönen Kupferteich, Mellingburger Schleuse mit Einkehr und entlang des Alsterlaufs zurück zum Ausgangspunkt. Ein Zwischenhalt im Restaurant ist geplant.

So., 26.04.2015 11:00 Uhr Ralf Thöle (0176-56 46 77 15) sportspaß Center Berliner Tor

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 Neuingamme und an der KZ- Gedenkstätte vorbei gelangen wir zum Hohendeicher See. Die letzten km fahren wir ein Stück am Hauptdeich entlang und dann über die Tatenberger Schleuse zurück nach Rothenburgsort. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 03.05.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428) S Rothenburgsort

Kosten: 2,50 Euro für die Fähre

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.

So., 10.05.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428) S Bergedorf, Ausgang West, Joh.-Meyer-Str.

Himmelfahrt ins Wendland nach Dahlenburg

ca. 70 km

Von Bergedorf fahren wir nach Geesthacht, überqueren dort die Elbe und fahren am südlichen Ufer entlang über Artlenburg bis Bleckede. Dort verlassen wir das Elbufer mit dem Ziel Dahlenburg, wo Anschluss an die Bahn R 31 nach Lüneburg und weiter mit dem Metronom nach HH-Hbf. besteht. Wer das Wochenende mit mir auf privater Basis im Wendland verbringen und an Veranstaltungen der Kulturellen Landpartie teilhaben möchte, sollte das mit mir absprechen.

Do., 14.05.2015 10:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) S Bergedorf

Zusatzkosten: Fahrradkarte 3,50 Euro HVV. Anfahrt: ab HH-Hbf. um 10:04 Uhr mit S21 bis Bergedorf.

Nach Buchholz in der Nordheide

ca. 50 km

Wir fahren am Außenmühlenteich vorbei nach Hittfeld und dann weiter nach Buchholz. Nach einer Pause fahren wir über Dibbersen, Langenrehm (höchster Punkt der Strecke) Ehestorf, zurück nach Harburg. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

So., 17.05.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428) S Harburg Rathaus, Platz vor dem Rathaus

Pfingsttour von Büchen nach Ratzeburg

ca. 50 km

Unsere Pfingsttour startet in diesem Jahr in Büchen. Wir fahren über Gudow zum Schaalsee nach Dargow, wo eine Kaffeepause vorgesehen ist. Danach geht's weiter am Pipersee entlang über Salem nach Ratzeburg. Dort besteht Anschluss an die R 21 über Büchen und R 20 zum HH-Hbf. Wer an der privat organisierten Freizeit im Schaalseehof teilnehmen möchte, müsste sich bitte bis zum 17.05.2015 bei mir anmelden.

Sa., 23.05.2015 11:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) Büchen Bahnhof

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 10:27 Uhr mit R 20 bis Büchen. Zusatzkosten: Fahrradkarte 3,50 Euro HVV.

Vom Schaalsee nach Bad Oldesloe**ca. 50 km**

Die Rückfahrt vom Schaalseehof erfolgt über Ratzeburg und Berkenthin nach Bad Oldesloe. Ggf. ist es auch möglich, in Ratzeburg zur Gruppe hinzukommen, das muss aber unbedingt mit mir abgestimmt werden.

Mo., 25.05.2015	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	Heuhotel Dargow
-----------------	-----------	-------------------------------------	-----------------

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 8:23 Uhr mit R 20 bis Büchen, dann R 21 bis Ratzeburg. Kosten: Fahrradkarte 3,50 Euro HVV. Anreise bitte mit mir abstimmen.

Hamburgs Grün und Blau bis Gut Wulksfelde**ca. 60 km**

Sehr schöne Tour durch Hamburger Grünanlagen und entlang zahlreicher Gewässer: Wandse - Berner Au - Volksdorfer Wald - Lottbek - Rodenbeker Quellental - Gut Wulksfelde - Wittmoor - Alster - Landhaus Walter. Zwischenhalte in Eisdielen und eine Rast auf Gut Wulksfelde sind geplant.

So., 31.05.2015	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	S Hasselbrook
-----------------	-----------	-------------------------------	---------------

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 Bremsstechnik 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.** Die Ausrüstung: funktionstüchtige Skates, komplettes Set Gelenkschützer, normale Schuhe (für evtl. Bahnfahrten oder falls man unterwegs einmal einkehren möchte), sportgeeignete Getränke.

Rund um Finkenwerder**ca. 26 km**

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

So., 24.05.2015	12:00 Uhr	Ina Vollprecht (0178-55 17 558)	Fähranleger Finkenwerder, vor der Polizeiwache
-----------------	-----------	---------------------------------	--

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

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 den sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

Laufen für (Wieder-) Einsteiger**ca. 2 Std.**

Der Winter ist vorbei und Du möchtest mit dem Joggen beginnen? Du denkst Dir: das habe ich ewig nicht oder noch gar nicht gemacht? Das ist doch gar kein Problem! Lass uns doch zusammen ins Frühjahr starten. Wir fangen ganz entspannt an und tasten uns ganz langsam darauf hin, eine halbe Stunde am Stück Laufen zu können. Wenn wir das geschafft haben, wer weiß, vielleicht ist da noch mehr drin? Hast Du Lust, mitzumachen? Dann setz Dich in Bewegung und komm vorbei!

So., 15.03.2015 & So., 12.04.2015	10:00 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Berliner Tor
--------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-------------------------------

Karfreitagslauf zum Opferberg**ca. 10 km**

Wir treffen uns an der Sportanlage Opferberg und laufen in einem gemäßigten Tempo durch die Neugrabener Heide. Im Ziel treffen wir uns zum gemeinsamen Brunch. Jeder bringt eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken mit.

Fr., 03.04.2015	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	Sportanlage Opferberg, Cuxhavener Str. 271
-----------------	-----------	---------------------------------	--

Sightseeing-Run Hamburg**ca. 15 km.**

Wir lernen Hamburg laufend kennen und erfahren etwas über die Stadt und ihre Geschichte. Starten werden wir in Planten un Blumen, laufen entlang der Reeperbahn zum Hafen bis zur Hafencity und durch die Stadt zurück zum Startpunkt. Wer seine Wahlheimat noch nicht kennt oder bis jetzt noch keine Zeit gehabt hat, für den ist es eine gute Möglichkeit diese zu erkunden.

So., 26.04.2015	10:00 Uhr	Chris Mielke (0151-14 43 81)	U Stephansplatz, Eingang Planten un Blumen
-----------------	-----------	------------------------------	--

Midnight-Run Hamburg**ca. 15 km.**

Lernen Deine Stadt bei Dunkelheit kennen und laufe mit uns entlang der Alster durch die City zur Hafencity. Von dort geht 's entlang der Elbe über die Reeperbahn zurück zum Ausgangspunkt. Hamburg bei Nacht ist einen Lauf wert, alles ohne viel Verkehr und Menschenmassen.

So., 31.05.2015

20:00 Uhr

Chris Mielke (0151-14 43 16 81)

U Stephansplatz, Eingang Pflanzen und Blumen

(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. 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.

Nordic Walking & Walking Basics für die ganze Familie im Öjendorfer Park**ca. 4 km**

Gemeinsam erlernen wir die Technik und umrunden den Öjendorfer See. Die gewonnenen Eindrücke und Erfahrungen reflektieren wir bei einem abschließenden Getränk am Minigolf Platz. Vielleicht haben wir ja noch Kraft für eine Partie Minigolf? Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160-78 61 321.

Sa., 14.02.2015

10:00 Uhr

Katrin Knut (0160-78 61 321)

Minigolf Platz, Öjendorfer See

Anfahrt: Die Minigolfanlage befindet sich am Südenende des Öjendorfer Parks am Kiosk. Zugang über Driftredder. Zusatzkosten: evtl. Geld für Minigolf

Von Winterhude zur Außenalster**ca. 9 km**

Vom Bahnhof Winterhude laufen wir den Wanderweg stadteinwärts, über den Leinpfad vorbei an wunderschönen Stadtwillen Richtung Krugkoppel Brücke. Hier tut sich der tolle Blick auf unsere Außenalster auf und weiter geht 's zum Lokal Cliff an der Alster. Hier endet die Tour ganz nach Belieben mit einer gemütlichen Einkehr.

So., 01.03.2015

11:00 Uhr

Su Schmiedehausen (01577-27 35 200)

U Hudtwalckerstraße

Zusatzkosten: evtl. Geld für Einkehr

Karfreitag mit Brunch am Opferberg (5/10 km)

Wir treffen uns am Sportplatz Opferberg und walken mit oder ohne Stöcker rund um den Opferberg. Hierbei handelt es sich um eine schöne Landschaftsstrecke. Nach der getanen „Arbeit“ treffen wir uns am Parkplatz und brunchen zusammen. Hierfür bringt jeder Teilnehmer eine Kleinigkeit mit. Ich Sorge für heißen Kaffee und Tee.

Fr., 03.04.2015

10:00 Uhr

Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB))

Sportanlage Opferberg, Cuxhavenerstraße 271

Nordic Walking & Walking Basics in und um Hamburgs letzte Wanderdüne, der Boberger Düne 5/10 km

Nach einer Technikeinweisung steht uns ein sehr abwechslungsreicher Walk mit verschiedenen Untergründen zum Ausprobieren, durch Dünen- und Heidelandschaft bevor, und wird zum Schluss mit einem Ausblick bis zu den Harburger Bergen belohnt. Stärken und Erfahrungen austauschen können wir uns im nahegelegenden Hofcafé. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160-78 61 321.

Sa., 04.04.2015

10:00 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.

Tour durch das Alstertal**ca. 13 km**

Wir wandern vom Bahnhof Klein Borstel zum Alsterlauf. Weiter geht es durch das wunderschöne Alstertal nach Poppenbüttel. Unser Weg führt vorbei an tollen Anwesen, der Eisvogel ist hier Zuhause. Die Tour endet an der Poppenbüttler Schleuse. Hier ist eine Einkehr geplant, für alle die noch Lust haben. Von hier aus kann der Bus bestiegen werden und die S Poppenbüttel ist ganz in der Nähe.

So., 05.04.2015

11:00 Uhr

Su Schmiedehausen (01577-27 35 200)

S Klein Borstel

Zur Kirschblüte ins Alte Land**ca. 14 km**

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

Sa., 18.04.2015

10:00 Uhr

Gerd Röser (0170-52 65 171)

S Blankenese

Zusatzkosten: Fähre

Durch das Wandsetal

ca. 10 km

Immer an der Wandse entlang geht es vom sportspaß Center Holsteinischer Kamp, vorbei am Botanischen Sondergarten, zur U Farmsen. (Es besteht die Möglichkeit, die Strecke zu verkürzen, da parallel zum Wanderweg auf der Ahrensburger Str. der Bus Nr. 9 fährt). Für diejenigen, die noch Lust haben, geht es nach einer kurzen Einkehr wieder zurück zum Center Holsteinischer Kamp.

Sa., 25.04.2015 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) sportspaß Center Holsteinischer Kamp

Die Wandse entlang bis zum Strandbad Nordende

ca. 16 km

Vom sportspaß Center Holsteinischer Kamp geht es zur Wandse und weiter stadtauswärts. Der Eichtalpark, das Ziegengehege und der Botanischer Garten liegen auf unserer Strecke und weiter bis zum Strandbad Nordende von wo aus es nach einer Pause wieder zurück geht.

So., 10.05.2015 11:00 Uhr Su Schmiedehausen (01577-27 35 200) sportspaß Center Holsteinischer Kamp

Nordic Walking & Walking Basics im Parkour in Großhansdorf Rundkurse:

2,5 / 3,7 / 7,2 km

Der Parkour im Staatsforst Trittau ist als Trainingsareal für alle Walker und Nordic Walker gedacht, nicht nur aufgrund des wunderschönen Waldbodens. Nach einer Technikeinweisung werden wir uns selber davon überzeugen. Die Rundkurse können nach Lust und Laune kombiniert werden. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160-78 61 321.

Sa., 30.05.2015 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) U Schmalenbek, vor dem Bahnhofsgebäude

SONSTIGE EVENTS

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

Urban Trailrunning

ca. 7 km/2 Std.

Wir erobern die Hafencity als Sportplatz: Treppen, Grünstreifen und moderne Architektur bieten ein optimales Terrain für einen abwechslungsreichen Lauf. Bänke oder Betonklötze stellen keine Hindernisse dar, sondern sind Teil des Trainingsprogramms, Pfeiler und Poller bilden einen guten Slalomparkour. Ständige Tempowechsel gemischt mit kleinen Workout-Einheiten machen unsere Laufrunde zum effektiven Intervalltraining.

So., 08.02.2015 11:00 Uhr Polina Ivanova (0171-910 68 23) sportspaß Center Berliner Tor

Frische Luft für Coach Potatoes!

ca. 10 km/2 Std

Endlich raus und runter vom Sofa, der Winter war lang genug! Wind und Regen können uns nichts, wir ziehen uns wetterfest an. Wer sich den Winter über vorm Sport gedrückt hat, ist hier richtig: Wir wollen (wieder) in Bewegung kommen - frische Luft und Hamburgs Skyline lenken uns davon ab, dass die Muskeln noch im Winterschlaf sind. Nordic Walking (ohne Stöcke), leichtes Zirkeltraining, Koordinationübungen und leichte Parkour-Elemente machen uns Lust auf mehr Training.

Sa., 21.02.2015 & Sa., 11.04.2015 11:00 Uhr Bettina Klee (0173-20 05 280) St. Gertrud Kirche, Immenhof 10

Outdoor Gym

ca. 2 Std.

Unsere Umgebung ist das größte Fitnessstudio der Welt. In unserer Umgebung haben wir unterschiedliche Arten von Trainingsgeräten. Bänke, Stufen, etc bieten uns die Möglichkeiten ein umfangreiches Trainingsprogramm zu bestreiten. Vom Center aus werden wir uns in der Umgebung so richtig schön austoben und uns mit den Möglichkeiten der Natur fit machen. Hast Du keine Lust im Studio „Pumpen“ zu gehen und willst lieber an die frische Luft? Dann komm vorbei.

Mo., 09.03.2015 19:00 Uhr Stefan Nielson (0157-74 58 02 95) sportspaß Center Billstedt

Mo., 27.04.2015 19:00 Uhr Stefan Nielson (0157-74 58 02 95) sportspaß Center Berliner Tor

IntAIRvall Training

ca. 2 Std.

Intervalltraining ist gut für die Kondition und für die Fettverbrennung. Doch irgendwie hast Du keine Lust, Dich bei bestem Wetter im Kursraum zu bewegen? Dann komm doch mit raus an die Luft. Wir werden vom Center aus in einen Park in der Umgebung gehen und uns dort nach einem Warm Up motiviert in ein abwechslungsreiches Intervalltraining stürzen und uns in kurzen, knackigen Einheiten fit machen. Aber keine Angst, jeder kann die Intensität angemessen für sich selbst wählen. Also, komm vorbei.

Mi., 18.03.2015 19:00 Uhr Stefan Nielson (0157-74 58 02 95) sportspaß Center Berliner Tor

Mi., 15.04.2015 19:00 Uhr Stefan Nielson (0157-74 58 02 95) sportspaß Center Billstedt

Trailrunning im schönen Volkspark

ca. 10 km/2 Std.

Wir laufen abseits von asphaltierten Straßen und genießen die Natur. Gemeinsam führen wir eine Trainingseinheit durch. Es wird ein Einblick gegeben, wie Trailrunning das Lauftraining optimal ergänzen kann.

Fr., 20.03.2015 18:00 Uhr Stefanie Fahrenkrug (0176-969 71 401) Bushaltestelle Hellgrundweg, Arena

Anfahrt: Vom HH-Hbf. mit der U2 bis zur Haltestelle Hagenbecks Tierpark. Von da aus mit dem Bus der Linie 22 bis zum Hellgrundweg. Mit dem Auto gibt es Parkmöglichkeiten vor Ort.

Meditativer, schweigender Spaziergang an der Außenalster

ca. 2 Std.

Wir entspannen unsere Augen und lassen bewusst die Blicke schweifen. Achtsam nach Innen lauschen und aus der Stille heraus das Außen neu hören. Impulspause am Ziel auf der großen Alsterwiese am Harvestehuder Weg. Gemeinsam machen wir dort die Übung des 1. Tibeters, leicht erlebbar 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.

So., 22.03.2015	10:30 Uhr	Karen Bahnsen (0170-31 56 091)	Brücke am Langenzug/Hofweg
-----------------	-----------	--------------------------------	----------------------------

Bootcamp

ca. 2 Std.

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

Sa., 02.05.2015	11:00 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0176-23 62 82 40)	sportspaß Center City Nord
Sa., 16.05.2015	11:00 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0176-23 62 82 40)	sportspaß Center Altona Bahnhof

Spaziergang für die Sinne

ca. 3 Std.

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

Sa., 09.05.2015	11:00 Uhr	Karen Bahnsen (0170-31 56 091)	Botanischer Garten Klein Flottbek Haupteingang
-----------------	-----------	--------------------------------	--

Freeletics im Volkspark

Wir starten unsere Tour im Volkspark. Nach einer Einführungsphase geht es Richtung richtig los. Es wird ein intensives Kraft- und Koordinations- und Sport in der Natur verbunden. Es ist ideal für alle Jogger, die eine neue Herausforderung und Abwechslung in ihrem Stabilisationstraining suchen. Für das Training wird keinerlei Ausrüstung benötigt, es wird nur das eigene Körpergewicht genutzt.

Sa., 23.05.2015	10:30 Uhr	Stefanie Fahrenkrug (0176-969 71 401)	Bushaltestelle Hellgrundweg, Arena
-----------------	-----------	---------------------------------------	------------------------------------

Anfahrt: Vom HH-Hbf. mit der U2 bis zur Haltestelle Hagenbecks Tierpark von da mit dem Bus der Linie 22 bis zum Hellgrundweg. Mit dem Auto gibt es Parkmöglichkeiten vor Ort.

Intensiv-BreathWalk im Sachsenwald

ca. 4 Std.

BreathWalk ist eine einfache Technik, um Bewegung, Lebensfreude und Natur dem Menschen nahe zu bringen. Während eines BreathWalks in der Natur, findet jeder seinen eigenen Rhythmus und Sinn - mit allem was ist - in einem leichten, mühelosen Weg. Während eines BreathWalk üben wir „neutrales Gewahr sein“, was in fünf Phasen unterteilt ist: Awaken, Align, Vitalize, Balance & Integrate. Breathwalk hebt die Stimmung, klärt und entspannt den Geist und sorgt für einen effektiven Stoffwechsel. BreathWalk in der Natur schenkt Energie, geistige Klarheit und stärkt unsere Präsenz.

Sa., 30.05.2015	11:00 Uhr	Siri Jansen (01520-49 17 130)	S Aumühle
-----------------	-----------	-------------------------------	-----------

WANDERTOUREN

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

Auf dem Deich nach Königreich

ca. 15 km

Auf dieser Deichtour durch das Alte Land geht es immer an der Este entlang von Buxtehude bis nach Cranz. Unterwegs gönnen wir uns kleine Abstecher in die schmucken Dörfer Estebrücke, Königreich und Hove.

Sa., 07.02.2015	10:15 Uhr	Uta Bangert (0162 - 70 16 558)	Bahnhof Buxtehude
-----------------	-----------	--------------------------------	-------------------

Anfahrt: 09:28 Uhr S3 ab HH-Hbf.

Vom Schloss zum Burghügel

ca. 14 km

Wir starten beim Schloss Ahrensburg und wandern am Hopfenbach zum Forst bei Großhansdorf und zum Manhagenteich. Weiter geht es zum Ahrensburger Tunneltal und zum Burghügel Amesvelde, ehe wir über den Knüppeldamm, einen Holzsteg, die U Ahrensburg West erreichen. Dort endet unsere heutige Tour.

Sa., 08.02.2015	10:15 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	Bushaltestelle Ahrensburg, Schloss
-----------------	-----------	----------------------------------	------------------------------------

Anfahrt: Bus 569 ab U Ahrensburg West um 10:05 Uhr oder ab Bf Ahrensburg um 10:11 Uhr. Ankunft 10:17 Uhr.

Ein Stück Jacobsweg gehen... Von St. Jacobi nach Wedel

25 km

Die heutige Wanderung führt uns immer am Wasser entlang, durch die Länge der Wanderung ist sie etwas für geübte Wanderer. Wir starten in der Innenstadt an der Jacobskirche und unser Weg führt uns vorbei an den Landungsbrücken, über den Altonaer Balkon Richtung Wedel. Wir versorgen uns aus dem Rucksack. Unterwegs begegnen wir den ein- und auslaufenden großen und kleineren Schiffen.

Sa., 14.02.2015	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB))	St. Jacobikirche am Wegweiser, Jacobikirchhof
-----------------	-----------	---	---

Ein Stück Jacobsweg gehen... Von Reinfeld nach Bad Oldesloe**ca. 12 km**

Wir starten am Bahnhof Reinfeld und gehen einen sehr schönen Wanderweg durch die Natur an der Trave entlang nach Bad Oldesloe. In Bad Oldesloe angekommen lassen wir die Wanderung in einem Eiskaffee ausklingen. Unterwegs verpflegen wir uns aus dem Rucksack.

Sa., 21.02.2015 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) Bahnhof Reinfeld

Mit tollen Elbausblickten und frischer Seeluft nach Blankenese**ca. 12 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 Hirschpark. Wir genießen die herrliche Atmosphäre dieser schönen Parklandschaft und beenden schließlich die Tour an der S Blankenese. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit und Geld für eine Rast am Strand mitbringen.

So., 15.02.2015 10:45 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Sülldorf

Biologische Vielfalt in Hamburg**ca. 17 km**

Wir wandern durch das Niendorfer Gehege, dann am Flughafen entlang, durch das Jägerholz und Kleingärten zur Alster, durch den Ohlsdorfer Friedhof zum Umweltzentrum Karlshöhe.

So., 22.02.2015 10:15 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) Bushaltestelle Niendorfer Gehege

Staatsforst Hamburg**ca. 16 km**

Wir überqueren die Cuxhavener Str. und gehen durch die Neugrabener Heide Richtung Wildpark Schwarze Berge. Durch den Staatsforst Hamburg zurück zum Ausgangspunkt. Pausen, evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 28.02.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428) S Neuwiedenthal

Vom Wohldorfer Wald zum Wulksfelder Forst**ca. 14 km**

Wir wandern durch den Wohldorfer Wald und den Wulksfelder Forst und folgen anschließend dem Flusslauf der Alster. Das Ziel unserer heutigen Tour ist Duvenstedt.

So., 01.03.2015 10:15 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) U Ohlstedt, am Ausgang

Maschen Rundkurs**ca. 15 km**

Abwechslungsreiche Tour von Maschen durch den Großen Buchwedel zurück nach Maschen. Keine Einkehrmöglichkeit!

Sa., 07.03.2015 10:00 Uhr Ute Janiszky (0178-93 95 216) Bahnhof Maschen

Anfahrt: vom HH-Hbf. um 09:34 Uhr mit R30 Richtung Lüneburg bis Maschen, Ankunft: 09:53 Uhr.

Die Heidschnuckentour**ca. 18 km**

Auf dem jüngst zum schönsten Wanderweg Deutschlands prämierten Heidschnuckenweg werden wir die erste Etappe durch Heide und Wald von Fischbek bis nach Nennendorf absolvieren.

So., 08.03.2015 09:30 Uhr Uta Bangert (0162 - 70 16 558) S Fischbek

Anfahrt: 8:58 Uhr S3 ab HH-Hbf.

...immer der Bille entlang...**ca. 14 km**

Wir starten vom sportspaß Center Billstedt und gehen durch die schöne Landschaft immer an der Bille entlang zum Naturhaus Boberg. Dort können wir uns mit Kaffee stärken, die dortige Ausstellung ansehen und dann mit neuen Kräften über die Wanderdüne zurück zum sportspaß Center Billstedt kehren.

Sa., 14.03.2015 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) sportspaß Center Billstedt

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.

So., 15.03.2015 11:00 Uhr Yulia Shiyanova (0174-97 33 817) Bushaltestelle Dierkshausen, Mühlenbach

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit RE4 um 10:15 Uhr bis Buchholz, dort weiter vom Bahnhofsvorplatz mit Bus 4207 um 10:45 Uhr bis Dierkshausen am Mühlenbach.

Wanderung durch eine herrliche Moorlandschaft und die Niederung der Wedeler Au**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.

Sa., 21.03.2015 10:00 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Sülldorf

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 1 (Landhaus Ohlstedt oder die Eisdielen EISBÄR am U-Bahnhof Ohlstedt).

So., 22.03.2015 10:00 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) U Ohlstedt

Frühlingstour durch Marsch und Moor

ca. 16 km

Auf dieser Tour von Neugraben über Neuenfelde zum Fähranleger Finkenwerder durchstreifen wir die Süderelbmarsch mit ihren Wiesen, Weiden und Gräben und erkunden die Vogelwelt an der Alten Süderelbe gleich neben dem Airbus-Werksengelände.

Sa., 28.03.2015 10:00 Uhr Uta Bangert (0162 - 70 16 558) S Neugraben, Brücke zum Parkhaus

Anfahrt: 09:28 Uhr S3 ab HH-Hbf.

Von Hanstedt nach Buchholz

ca. 17 km

Wir wandern durch ein Stück der Heide „auf dem Töps“, machen eine ausgiebige Pause nach 10km in dem Bauernhofcafé in sehr schöner Lage am Mühlensteich und gehen den Seppenser Bach entlang durch Wälder und Wiesen.

So., 29.03.2015 11:15 Uhr Yulia Shiyanova (0174-97 33 817) Bushaltestelle Hanstedt, Kirche

Anfahrt: ab HH-Hbf. mit RE4 um 10:15 Uhr bis Buchholz, dort weiter an Bahnhof Vorplatz mit Bus 4207 um 10:45 Uhr bis Hanstedt, Kirche.

Rund um das Himmelmoor

ca. 16 km

Wir starten in Quickborn, überqueren die Pinnau und umwandern das faszinierende Himmelmoor, das größte Hochmoor Schleswig-Holsteins, in dem noch Torf abgebaut wird. Der größte Teil dieses Hochmoors ist aber bereits renaturiert. Diese Rundwanderung endet wieder am AKN-Bahnhof Quickborn.

So., 19.04.2015 10:30 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) AKN Quickborn

Anfahrt: S 21 ab HH-Hbf. 09:38 Uhr, an Eidelstedt: 09:54 Uhr, AKN A1 ab Eidelstedt 10:00 Uhr, an AKN Quickborn um 10:21 Uhr. Bitte aktuellen Fahrplan beachten!

Wanderweg im Land der Klänge

ca. 10 km

Wir wandern von der U Ochsenzoll auf kleinen Nebenwegen entlang eines Flußlaufes bis zum Stadtpark nach Norderstedt. Wir umrunden den Stadtparksee, mit etwas Glück können wir schon Wasserski-Fahrer beobachten. Vom Haupteingang aus bringt uns ein Bus zur U Norderstedt-Mitte, wo die Wandertour endet.

Di., 21.04.2015 17:00 Uhr Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75) U Ochsenzoll

Zur Schachblumenblüte ins Junkernfeld

ca. 16 km

Wenn sich Ende April im Junkernfeld die Wiesen purpurn färben, ist es wieder soweit: Hier im Naturschutzgebiet „Untere Seeveniederung“ blüht die seltene Schachblume so üppig wie sonst kaum irgendwo. Auf unserem Weg von Maschen über Over und Stelle werden wir nicht nur die blühenden Kostbarkeiten bewundern, sondern auch schöne Elbblicke genießen.

Sa., 25.04.2015 10:00 Uhr Uta Bangert (0162 - 70 16 558) Bahnhof Maschen

Anfahrt: RB31 um 09:34 Uhr ab HH-Hbf.

Von Sülldorf nach Halstenbek

ca. 15 km

Von Sülldorf wandern wir durch unterschiedliche Landschaften über den Klövensteen und Datum bis nach Halstenbek.

So., 26.04.2015 10:15 Uhr Ute Janiszzyk (0178-93 95 216) S Sülldorf, Ausgang Sülldorfer Kirchenweg

Anfahrt: S1 vom HH-Hbf. bis Sülldorf um 09:39 Uhr, Ankunft 10:11 Uhr.

Elbe, Schachbrettblumen und mehr

ca. 15 km

Wir wandern von Wedel entlang der Elbe, machen einen Abstecher zur Vogelbeobachtungsstation und mit Glück erleben wir die Hochblüte der Schachbrettblumen in Hetlingen. Die Tour endet in Holm, wo uns der Bus nach Wedel zurückbringt.

Fr., 01.05.2015 10:30 Uhr Ute Janiszzyk (0178-93 95 216) S Wedel, Bahnhofsvorplatz

Anfahrt: S1 um 09:39 Uhr vom HH-Hbf. bis Wedel, Ankunft um 10:19 Uhr.

Die große Niendorf-Ohmoor-Runde

ca. 16 km

Wir starten am Tibarg in Niendorf und erwandern uns die trotz der Nähe des Flughafens teilweise verwunschen anmutenden Auen der Wasersläufe Tarpenbek, Ohmoorgraben und Kollau. Durch das Niendorfer Gehege geht es zurück zum Ausgangspunkt.

So., 03.05.2015 10:15 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) U Niendorf Markt, Ausgang Busbahnhof

Anfahrt: U2 ab HH-Hbf. Nord um 09:47 Uhr, an Niendorf Markt um 10:07 Uhr.

Tangstedter Forst und Wittmoor

ca. 16 km

Unsere heutige Frühlingstour führt uns durch den Tangstedter Forst und das Naturschutzgebiet Wittmoor. Anschließend wandern wir weiter zu den Kupfersteinen. Die Tour endet an der Bushaltestelle Maike-Harder-Weg.

Sa., 09.05.2015 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) Bushaltestelle Mesterbrooksweg, Duvenstedt

...komm lieber Mai... Natur am Wasser und Deich genießen

ca. 16 km

Wir treffen uns an der Jacobikirche in der Innenstadt, gehen immer am Wasser entlang zum Entenwerderpark und von dort am Deich entlang über Moorfleet zur Elbinsel Kaltehofe. Weiter geht es Richtung Marktplatz Rothenburgsort. Hier lassen wir die Wanderung im Eiskaffee ausklingen.

So., 17.05.2015 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) St. Jacobikirche am Wegweiser, Jacobikirchhof

Vom Großensee ins Billetal**ca. 18 km**

Wir starten am Nordufer des Großensees und wandern am Seeufer in südliche Richtung. Durch die Grander Tannen gelangen wir zur Corbek. Der letzte Abschnitt unserer Tour führt durch das idyllische Billetal, ehe wir unser heutiges Ziel Aumühle erreichen.

So., 24.05.2015 10:00 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) Bushaltestelle Lütjensee, Nordstrand

Anfahrt: Bus 364 ab Bf. Rahlstedt

STRONG HIKING – SPORTIVES WANDERN

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

Volksdorfer Runde**ca. 20 km**

Die Tour führt durch die Grünflächen rund um Volksdorf. Wir folgen der Moorbek und der Lottbek bis zum NSG Heidkoppelpoor. Durch die Berner Au führt uns der Weg durch den Berner Wald, vorbei am Berner Schloß nach Farmseen.

Do., 09.04.2015 17:00 Uhr Jürgen Brenner (0176-512 95 037 (J.Brenner@gmx.de)) U Meiendorfer Weg, auf dem Bahnsteig

Wandsbeker Gehölze- Glinder Au – Boberger Niederung**ca. 21 km**

Die Tour führt uns durch die vier Wandsbeker Gehölze bis zum Öjendorfer See. Durch die Glinder Au geht's weiter in die Boberger Dünen. Wir durchqueren das NSG Boberger Niederung, an dessen Ende wir auf die Bille treffen. Etwas später erreichen wir unser Ziel, die S Allermöhe.

Di., 19.05.2015 17:00 Uhr Jürgen Brenner (0176-512 95 037 (J.Brenner@gmx.de)) Wandsbek Markt, Bus Abfahrbereich A

WORKSHOPS FEBRUAR BIS MAI 2015

Die Workshops finden im Gymnastik- und Tanzraum in der Von-Essen-Str. 76 statt. Es gibt halb- (3 Std.) und ganztägige (6 Std.) Workshops, die jeweils samstags von 10:30-13:30 Uhr und/oder 14:30-17:30 Uhr stattfinden. Anmeldung bitte per Email über info@sportspass.de, Fax oder persönlich in einem unserer Sportcenter. Für jeden Workshop muss eine extra Einzugsermächtigung über die jeweilige Gebühr erteilt werden, anderenfalls kann die Anmeldung nicht angenommen werden. Die Anmeldung ist mit dem Start des aktuellen Programmheftes möglich. Es gibt keine Warteliste. Kostenfreie Stornierungen sind ausschließlich schriftlich bis 14 Tage vor dem Workshoptermin möglich. Die Teilnahme ist sportspass-Mitgliedern vorbehalten. Eine eventuelle Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

Flamenco für Jedermann**Kosten: 12 Euro**

Wir beschäftigen uns an diesem Tag mit der Einführung in die Flamencotechnik, den Rhythmusmöglichkeiten und erlernen eine kleine Choreografie zum Thema Tango-Flamenco. Fußsätze und Klatschen in kleinen Rhythmuspielen, Arm- und Handführung isoliert und koordiniert mit kleinen Schritten, klären die technische Umsetzung und führen in den kleinen Tanz. Bitte mitbringen: gesäuberte Schuhe mit einem stabilen Absatz zwischen 1 und 5 cm. Die Kappe sollte fußnah und nicht spitz sein.

Sa., 28.02.2015 10:30-13:30 Uhr Leitung: Iris Caracol

Lap Dance - die Kunst der Verführung**Kosten: 12 Euro**

Beim Lap Dance sitzt der Mann auf einem Stuhl – die Frau tanzt mit sinnlichen und fließenden Bewegungen um ihn herum. Der Clou: idealerweise kommen dabei die Männer ins Schwitzen, nicht die Frauen! Lap Dance lebt von langsamen Bewegungen, gezielten Blicken, großer Körperbeherrschung und einer Portion Mut und Selbstsicherheit. Wie man das ästhetisch, elegant und zugleich sexy umsetzt, lernen wir mit viel Spaß in diesem Workshop - natürlich in geschütztem Rahmen und ohne männliche Zuschauer! Bitte mitbringen: einen Stuhl ohne Armlehne mit vier Beinen (kein Klappstuhl) und einer glatten Sitzfläche.

Sa., 28.02.2015 14:30-17:30 Uhr Leitung: Henriette Meinhardt

AcroYoga**Kosten: 12 Euro**

AcroYoga ist das gemeinsame Spiel von meist 2 oder 3 Personen - ein Spiel mit Gravitation, das zu tun hat mit Achtsamkeit, Berührung und Vertrauen. Auch mit Balance, Stabilität und Aufmerksamkeit. Und ganz viel mit Lachen. Wir werden in diesem Workshop leichte partnerakrobatische Figuren ausprobieren und schwereloses Yin-Yoga in der Luft erleben. Damit uns die Figuren selbst und das Rein- und Rauskommen aus diesen sicher gelingen, gibt es eine Reihe von Dingen, die alle AcroYogiNis kennen sollten. Außerdem ein paar Tricks, wie alles ein bisschen leichter geht. Wir haben heute viel Zeit, das alles von Lehrer und Assistenten demonstriert zu bekommen und dann selbst in der Praxis auszuprobieren. Am Ende des Workshops gibt es eine erdende und entspannende angeleitete Thai-Massage. Es sind keine Vorerfahrungen in Akrobatik oder Yoga nötig.

Sa., 07.03.2015 10:30-13:30 Uhr Leitung: Ralph Buse

Forrest Yoga - Atem, Hände & Füße.**Kosten: 12 Euro**

In diesem Workshop lernen wir, langsamer zu werden, tief zu atmen und den Körper intensiver wahrzunehmen. Durch spezielle Forrest Yoga Stand- und Umkehrhaltungen wird die Verbindung zu Händen und Füßen aufgebaut und das Körperbewusstsein geschärft. Das Gehirn wird geschult, präsent zu sein, ohne den Augenblick zu bewerten. Wir kommen in den Zustand des Erlebens, entdecken die Intensität des im-hier-und-jetzt-Seins und lernen, die Kräfte effektiv und schonend einzusetzen. Behindernde Bewegungs- und Gedankenmuster können überwunden werden. Innerer Frieden entsteht. In diesem Workshop lernen wir alle Grundbewegungen des Forrest Yoga. Wir praktizieren barfuß. Bitte mitbringen: Große Flasche stilles Trinkwasser, Decke, kleines Handtuch, eng anliegende Yogakleidung, Schreibunterlagen, eigene Yogamatte oder dickes 2 m x 1,80 m großes Badetuch und ggf. Yogablock.

Sa., 07.03.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Katrin Ender

Lebensfreude mit EFT (Klopfakupressur nach Gary Craig)**Kosten: 24 Euro**

Viele möchten besser mit Stress umgehen oder ihre belastenden Emotionen reduzieren. EFT –Emotionale Freiheits-Technik- ist eine einfach zu erlernende Selbsthilfemethode, welche das uralte Wissen um die Akupunktur-Meridiane mit Akupressur und den zu behandelnden Themen verbindet. Damit können Ängste, Phobien, Ärger, Wut und andere Emotionen aufgelöst sowie der Alltag ruhiger und ausgeglichener gemeistert werden. Auch auf körperliche Leiden kann sie sich positiv auswirken. In diesem Workshop werden die Grundlagen vermittelt und an eigenen Themen geübt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser, Pausenverpflegung, Schreibzeug.

Sa., 14.03.2015

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

Leitung: Ute Janiszyk

Fasz(i)nierende Faszien – Ein dynamischer Yogaflow durch die Welt der Faszien**Kosten: 12 Euro**

Das Thema „Faszien“ (=Bindegewebe) hielt erst vor kurzem Einzug in die Trainingswissenschaften. Es ist das „alles mit allem“ verbindende Gewebe, mit dessen Hilfe Muskeln ihre Kraft übertragen. Auch im Yoga rückt dieses Thema immer mehr in den Vordergrund, da das fasziale Gewebe hauptsächlich auf Dehnreize reagiert. Halten wir das muskuläre Bindegewebe durch gezielte, regelmäßige Dehnreize elastisch und geschmeidig, so wirkt sich das positiv auf die eigene Körperwahrnehmung und die Koordinationsfähigkeit aus. In diesem Workshop sprechen wir über den aktuellen Forschungsstand zum Thema Faszien im Yoga. In einer anschließenden Übungseinheit von ca. 2 Stunden setzen wir das Thema auf einer praktischen Ebene um. Vorerfahrungen im Yoga sind erwünscht, weil intensiv geübt wird. Bitte mitbringen: Handtuch, zwei Yogablöcke und ggf. eine eigene Yogamatte.

Sa., 21.03.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Mariella Holland

Afrikanischer Tanz**Kosten: 12 Euro**

Sehnsucht nach einfacher Weisheit. Musik und Tanz als Spiegel des alltäglichen Lebens. Tanzen mit dem Wunsch nach Vergnügen, körperlicher Aktivität und Erholung vom Alltag. Wir erleben Energie und Lebensfreude und lassen uns von der Musik und den kreativen Bewegungsabläufen leiten. Eine Reise in das traditionelle Afrika.

Sa., 21.03.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Liane Dobeleit-Obigwe

Autogenes Training**Kosten: 24 Euro**

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

Sa., 28.03.2015

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

Leitung: Heidi Gänsicke

Glaub nicht alles was du denkst**Kosten: 12 Euro**

Gehört der Glaube, wie der Volksmund sagt, in die Kirche? Genau betrachtet eher nicht, denn wir alle glauben viele Dinge über uns selbst, über andere Menschen und über das Leben. Wir halten sie für real und doch stellen diese Glaubenssätze, z.B. „Das Leben ist hart.“ keine objektive Wahrheit dar. Viele dieser Sätze stammen aus unserer Kindheit oder sind gesellschaftlich bedingt. In diesem Workshop geht es um das Kennenlernen von Möglichkeiten, die eigenen Glaubenssätze tatsächlich zu verändern. Einschränkende Glaubensmuster können nämlich relativ leicht zu solchen umgestaltet werden, die neue und andere Erfahrungen ermöglichen. Das Programm wird abgerundet durch Bewegung und weiteren Aktivitäten. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Sa., 11.04.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Alex Bannes

Kraftvoll und glücklich mit einem positiven Selbstbild**Kosten: 12 Euro**

Wenn jemand eine eher schlechte Meinung über sich selbst hat und sich wenig zutraut, ist das Selbstbild eng und negativ geprägt. Bei vielen Menschen ist es eindeutig erweiterungsfähig. Denn in uns allen steckt mehr als wir glauben. Mit Psychokybernetik, einer dem Mentaltraining verwandten Methode, kann man das Selbstbild mittels bildlicher Sprache erforschen und erweitern. Eine psychokybernetische Reise und verschiedene geeignete Übungen sollen Impulse vermitteln, die Beziehung zu sich selbst positiver zu gestalten und das Selbstvertrauen zu stärken. Im Workshop wechseln sich bewegte und entspannte Phasen ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Sa., 11.04.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Alex Bannes

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

Diese durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelte Methode hilft dabei, bewusst mehr zu lachen. Lachyoga besteht aus Atem-, Stretching- und Lachübungen und einer Portion kindlicher Verspieltheit. Diese „Kunst des Lachens ohne Grund“ bringt nicht nur Spaß und Schwung ins Leben, sondern reduziert nachweislich den Stress und wirkt sich förderlich auf die Gesundheit aus z.B. durch ein besser funktionierendes Immunsystem. Im Workshop wird Lachyoga erklärt und geübt. Schwerpunkt dieses Workshops ist Lachen und Stress und wie sich durch Lachyoga das Leben stressärmer gestalten lässt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Sa., 18.04.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Alex Bannes

Sauer macht lustig – oder auch nicht?!? Ein Workshop über Basen- und Buchinger-Fasten**Kosten: 12 Euro**

Wir alle sind Ernährungsexperten, denn wir haben bis heute überlebt! Wir wissen, wo die Vitamine drinstecken und was uns guttut. Im Internet und in jeder Zeitschrift finden wir neue Erkenntnisse über das Thema Ernährung. Was kann da noch Neues kommen? Das Thema Fasten und Basen-Fasten öffnet neue Türen zu Gesundheit und Vitalität, schafft Zusammenhänge zwischen Ernährung und Schönheit. Wir lernen, unseren Säure-Basen-Haushalt gut auszugleichen und uns dabei gut zu fühlen und was es zu beachten gibt, wenn wir mal 3-5 Fastentage einlegen möchten.

Sa., 18.04.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Andrea Degenhard

Hormon Yoga nach Dinah Rodriguez**Kosten: 24 Euro**

Mit seinen dynamischen Yoga- und Atemtechniken und den gezielten Energielenkungen reaktiviert Hormon Yoga das weibliche Hormonsystem und wirkt ausgleichend auf die Hormonproduktion. Es harmonisiert und bejaht den weiblichen Körper, steigert die Vitalität und Lebenslust, fördert eine emotionale Ausgeglichenheit und die Libido und stärkt das Nervensystem. Frauen jeden Alters mit Beschwerden in den Wechseljahren, unregelmäßigen Blutungen oder unerfülltem Kinderwunsch sind willkommen. Bei hormonell bedingtem Krebs oder Myomen ist die Unbedenklichkeit der Teilnahme unbedingt ärztlich abzuklären. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Trinkwasser (möglichst ohne Kohlensäure), Socken, Schreibutensilien.

Sa., 25.04.2015

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

Leitung: Siri Jansen

Bodypercussion**Kosten: 24 Euro**

Bodypercussion heißt: der Körper ist unsere Trommel und wir spielen mit den Klängen des Körpers, mit Schritten und Klatschvariationen, mit Patschen, Schnipsen, Schnalzen, rhythmischem Sprechen und Singen. Bodypercussion ist vielfältig: manchmal steht die tänzerische Bewegung im Vordergrund, manchmal wird der Körper zum Schlagzeug und es geht vor allem um den Groove. In diesem Workshop werden wir, ausgehend von Taktetina-Rhythmuspielen, unterschiedliche Arten von Bodypercussion ausprobieren, tänzerische und perkussive. Der Workshop ist sowohl für TeilnehmerInnen geeignet, die einen lustvollen, spielerischen Einstieg ins Thema Rhythmus suchen, als auch für diejenigen, die musikalische Vorerfahrungen mitbringen und neue Erfahrungen mit Rhythmus machen wollen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Tanzschuhe.

Sa., 09.05.2015

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

Leitung: Esther Diethelm

Kinesiologisches Taping**Kosten: 17 Euro**

In der Sportwelt schon lange angewandt, sind diese bunten Pflaster unterstützend kaum noch wegzudenken. Sie werden von Physiotherapeuten und Ärzten bei Muskel- und Gelenksbeschwerden eingesetzt und auch gibt es Möglichkeiten des Eigentapings. In diesem Workshop erklären wir die Theorie, Anwendungsbereiche und Grenzen des Eigentapings. Bitte vor dem Workshop aufs Eincremen verzichten. Die Workshopgebühr beinhaltet pro Person eine Rolle Kinesio-Sporttape. Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Sportkleidung.

Sa., 16.05.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Tanja Albat

Forrest Yoga – Hüften**Kosten: 12 Euro**

Kreativer Ursprung, Verletzlichkeit, Freude, Leidenschaft. Anhand von intensiven Hüftöffnern gelangen wir an unsere Wahrheit. Die Energie, die in der Hüfte steckt, wird freigesetzt. Wir lernen loszulassen, die Emotionen fließen zu lassen und entdecken Freude und Leidenschaft. Mit speziellen Forrest Yoga Bewegungen werden Energieblockaden aus dem Körper geleitet. Die Sinnlichkeit für die Liebe und das Leben wird geweckt. Wir praktizieren barfuß. Bitte mitbringen: Große Flasche stilles Trinkwasser, Decke, kleines Handtuch, eng anliegende Yogakleidung, Schreibunterlagen, eigene Yogamatte oder dickes 2 m x 1,80 m großes Badetuch und ggf. Yogablock.

Sa., 16.05.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Katrin Ender

Selbstverteidigung**Kosten: 24 Euro**

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

Sa., 30.05.2015

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

Leitung: Can Roman Güven

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmannstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmannstraße, MetroBus 26 bis Sengelmannstraße (Mitte)
ALTONA			
Ankielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
BARMBEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Elsastr. 46		Halle im Gebäude	U3 bis Dehnhaide, Bus 261 bis Biedermannplatz
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmersieth 38			MetroBus 23 bis Lämmersieth
Rübenkamp 123		Kita Rube	S1 bis Alte Wöhr
Winterhuder Weg 126-128		Halle, Eingang durch Torbogen, links über den Hof	MetroBus 25 bis Hebbelstraße
BERLINER TOR			
Westphalensweg 7		Schulturnhalle im Gebäude, Keller	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
Westphalensweg 11	Center	Eingang Wallstr.	S1/S21/U2/U3 bis Berliner Tor
BILLSTEDT			
Möllner Landstr. 8	Center	Eingang Fußgängerzone	U2 bis Billstedt
Steinadler Weg 26		Gymnastikhalle am hinteren Ende des Schulhofes	U2 bis Legienstraße/Billstedt, Bus 12 bis Kattensteert
BRAMFELD			
Enstock 15		freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	MetroBus 26 bis Haldesdorfer Straße (Nord)
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
DULSBERG			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
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	Schulhof rechts, Halle im Gebäude	U1 bis Ritterstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle: Eingang Hasselbrookstr.	
	Halle C	Aula im 1. Stock	
Von-Essen-Str. 76		Tanzraum, Eingang neben dem Futterhaus	U3 bis Dehnhaide, Bus 213 bis Holsteinerischer Kamp
EIMSBÜTTEL			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlanckreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78		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
EPPENDORF			
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2.Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauerstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARMSEN			
Rahlstedter Weg 60		Turnhalle, Zugang über Weissenhof rechts an der Schranke auf das Gelände	U1 bis Farmsen
FUHLSBÜTTEL			
Erdkampsweg 89		Gym-Halle, Gymnasium-Alstertal, 4. Stock	Bus 172/174 bis Preetzer Straße
Flughafenstr. 89		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Fuhlsbüttel Nord
HAMM			
Ebelingpl. 8		große Sporthalle	U2 bis Burgstraße
HAMMERBROOK			
Sorbenstr. 15	Halle A Halle B	große Sporthalle links auf dem Hof freistehende kleine Halle	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 164		Sporthalle: durch Torweg ca. 100 m	Bus 112 bis Wendenstraße
Wendenstr. 166		Halle im Gebäude, Kellereingang links	Bus 112 bis Wendenstraße
HARBURG			
Bunatwiete 20		Zugang durch das Tor in der Bunatwiete freist. Halle rechts	S Harburg-Rathaus
Elfenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang: Gym-Halle im Gebäude	Bus 145/245 bis Marmstorfer Kirche
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9		von der S-Bahn Harburg-Rathaus kommend/Ausgang 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
Rönnburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg

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
HOHENFELDE			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Averhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A	Gymnastikhalle beim Parkplatz	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
	Halle B	freistehende Halle auf dem Schulhof	
Speckenreye 11		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelestr. 38	Halle A	Gym.-Halle auf dem Hof	U2 bis Legienstraße
	Halle B	freistehende Turnhalle	
HUMMELSBÜTTEL			
Ohkampring 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über 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
LOKSTEDT			
Hartsprung 23		Turnhalle, Zugang über Heckenrosenweg	MetroBus 5 bis Nedderfeld
Lokstedter Damm 38		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 114 bis Köppenstraße
LURUP			
Veermoor 4		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 185/186 bis Weistrützstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
MÜMMELMANNBERG			
Mümmelmannsberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
NEUSTÄDT			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude. rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
OSDORF			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
OTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Gollstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Holnbrook 20		Zugang rechts neben der Schule über den Lehrerparkplatz, durch die Pforte, Tür auf der linken Seite	Bus 1 bis AK Altona
Waizstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Othmarschen
OTTENSEN			
Gaußstr. 171		freistehende Aula im Gebäude, 1. Stock	MetroBus 2 bis Gaußstraße, Bus 283 bis Fabrik
POPPENBÜTTEL			
Harksheider Str. 70		Halle über den Schulhof	Bus 176 bis Ulzburger Straße
Tegelsberg 2		Zugang über Parkplatz beim Schild KITA Löwenzahn oder Einfeldt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
RAHLSTEDT			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
ROTHENBURGSORT			
Marckmannstr. 60		Halle auf dem Hof, Eingang Rückseite der Schule	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
Marckmannstr. 61		Aula freistehend	Bus 120/124 bis Lindleystraße, S Rothenburgsort
SCHNELSEN			
Röthmoorweg 9		freistehende Gym.-Halle	MetroBus 21 bis Graf-Johann-Weg
ST. GEORG			
Bälaustr. 30		neuere Halle auf dem Hof	U1 bis Lohmühlenstraße, MetroBus 6 bis AK St. Georg
Holzdamms 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
ST. PAULI			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglacijs 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
STELSHOOP			
Appelhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNSCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalckerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle A	das erste Gebäude rechts, Eingang Rückseite	U3 bis Borgweg
	Halle B	freistehende Halle	
Grasweg 74 - 76	Halle A	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite	U Borgweg
	Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuentfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Prassekstr. 5		Turnhalle	S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuentfelder St. (Schule)

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. Um unsere Center nutzen zu können benötigen Sie einen sportspass-Ausweis. Diesen können Sie sich an der Rezeption im Center erstellen lassen. Bitte bringen Sie ein Foto in Passbildgröße mit.

ÄNDERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN:

Änderungen des Familiennamens, der Adresse, der Telefon Nr. und/oder der Bankverbindung bitte immer sofort schriftlich per E-Mail oder in einem sportspass Center 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 Uhr)
- € 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 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

- € 32,00 monatlich

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 Neueitritten 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!

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.

PROGRAMMHEFTE:

Unsere Programmhäfte 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.

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 und wir rufen Sie dann zurück oder schicken Ihnen eine Email.

SPORTTASCHEN

Weil Sie oder andere Mitglieder beim Sport darüber fallen könnten, gehören Sporttaschen in die Umkleideschränke und nicht in die Gyms.

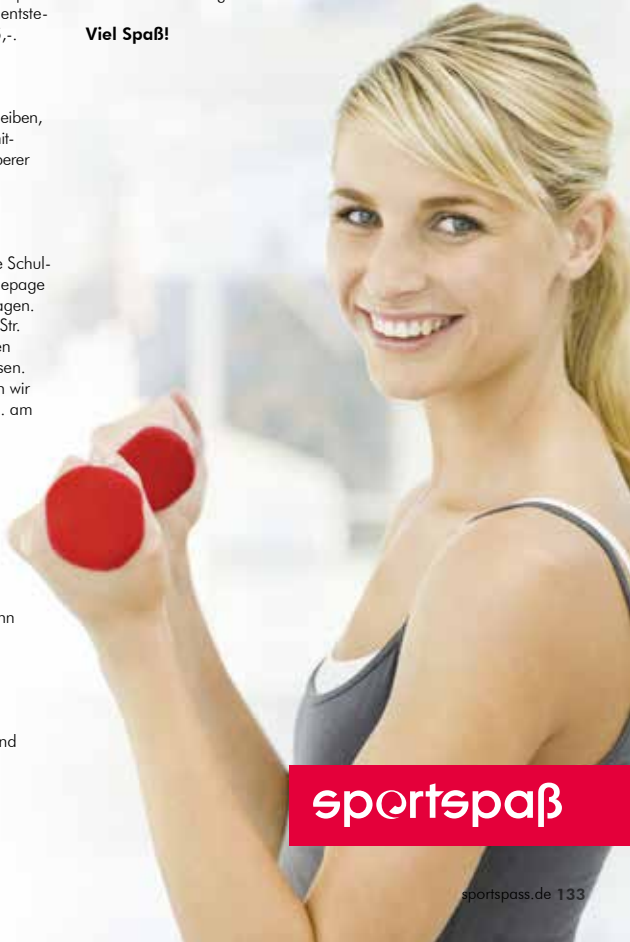
VERSICHERUNG:

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 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
€ 21,00	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
€ 17,00	monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
€ 15,00	Einmalige Aufnahmegebühr

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

€ 32,00	monatlich
---------	-----------

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

www.sportspass.de, E-Mail: info@sportspass.de

alpincenter HAMBURG WITTENBURG

das große Center mit dem kleinen a

a|wie: **Alternative gegen Langeweile**

- 30.000 m² Skipiste
- Ski- & Snowboardschule
- Shop & Verleih
- Van der Valk Hotel
- KinderabenteuereWelt
- Saunadörf
- Restaurants & Bars

**SCHNEE
100%
GARANTIE**

Like us on **facebook**

 **alpincenter.com**
HAMBURG-WITTENBURG

ALL INCLUSIVE Pakete

Essen & Trinken + Skiticket + Material

ab € 29,00

Direkt an der A24
nur 40 Min. von Hamburg entfernt

SKIURLAUB IN NORDDEUTSCHLAND

im alpincenter & Van der Valk Hotel Hamburg-Wittenburg

- 1 × Übernachtung im Doppelzimmer
- 1 × großzügiges Frühstücksbuffet
- 1 × ALL INCLUSIVE Indoorticket inkl. Liftticket, Skiausrüstung, ganztägig Buffet & Getränke (Bier, Wein, Softgetränke, Kaffee & Tee)

Kostenfreie Nutzung Sauna & Fitnessraum

ab € **85,00** pro Person/ DZ

Skischulunterricht

2 Stunden

ab € **29,00** pro Person

Unsere Skischule erreichen Sie unter:

Tel: 038852 - 234 425

Fax: 038852 - 234 199

Email: skischule.wittenburg@alpincenter.com



VAN DER VALK
HOTEL HAMBURG - WITTENBURG

Hotel Hamburg-Wittenburg van der Valk GmbH
Zur Winterwelt 1 • 19243 Wittenburg
hotelreservierung@vandervalk.de

www.wittenburg.vandervalk.de | Telefon: 038852 234-0

WORKOUT? ZU OBERFLÄCHLICH!

*Ich tauche lieber
tiefer ein.*

Mit der Multi Card bis zu 18% sparen!



 HOTLINE 040/18 88 90
BAEDERLAND.DE

 **Bäderland**