

SPORTSPASS

DESIGN AUS DER TONNE

Der "Upcycling"-Trend erreicht Hamburg

SCHLANK-MACHER

Keine Wundermittel sondern reine Abzocke

RÜCKEN-SCHMERZEN?

Mit einfachen Tricks könnt Ihr der Volkskrankheit Nummer eins vorbeugen

100

EVENT-TIPPS FÜR DEN WINTER

ANNETT LOUISAN IM INTERVIEW

Die frisch verheiratete Wahlhamburgerin gibt uns einen Einblick in den Alltag eines Stars, warum sie sich in St. Georg zu Hause fühlt und wie sie sich privat fit hält.



IM GESPRÄCH MIT **BOSSE**
EIN PRIVATER BLICK HINTER DIE KULISSEN

100% FITNESS

80% SPAREN

= Aqua Prävention

*Neue Kurse ab
Oktober 2014!*

Das zahlt Ihre KASSE GERN!

Unsere neuen Aqua Präventionskurse werden mit bis zu 80% bezuschusst. Wählen Sie zwischen den Präventionskursen Aqua Gym, Aqua Rückenfit, Aqua Jogging, Aqua Fit für Schwangere und Aqua Nordic Walking. Die Kurse kosten 110 Euro bzw. in den Thermen 130 Euro. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Anmeldung im Bad ist erforderlich.

INFOS ÜBER KURSTERMINE
HOTLINE 040/18 88 90 
WWW.BAEDERLAND.DE

 **Bäderland**



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

LIEBE MITGLIEDER!

Endlich hatten wir es hier im Norden einmal besser als die Bewohner der südlichen Bundesländer und konnten einen sonnigen, warmen Sommer genießen. Ich hoffe, Sie haben die Gunst der Stunde genutzt und draußen aktiv viel unternommen – entweder auf eigene Faust oder im Rahmen unserer vielen Outdoorangebote. Vielleicht haben Sie, wie viele andere Mitglieder auch, an unseren Touren durch Hamburg und den angrenzenden Bundesländern teilgenommen und konnten dabei viel Neues entdecken und andere sportliche Menschen kennenlernen. Welche Touren sportspass im Herbst und im frühen Winter anbietet, finden Sie ab der Seite 121 in diesem Heft oder auf sportspass.de.

Neu ist auch unser zweites Sportcenter in Altona in der Jessenstraße, das wir in diesem Jahr eröffnet haben, um die Situation im ständig viel zu vollen Center im Bahnhof Altona zu entspannen. Dort haben Sie noch viel Platz beim Sport und die schönen, großen Umkleieräume werden Ihnen gefallen. Wenn Sie also sportspass einmal ganz anders erleben möchten, schauen Sie dort doch gern einmal vorbei!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und einen angenehmen Winter

Frank Fischer

DIE SPORTSPASS ONLINE-WELT

SPORTSPASS APP & MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

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



SPORTSPASS NEWSLETTER

Jeden Monat

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



SPORTSPASS AUF FACEBOOK

Hinter die Kulissen

Auf www.facebook.com/sportspass 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.



INHALT

NEUER TREND

UPCYCLING – DESIGN AUS DEM MÜLL

Nachhaltigkeit wird zum Trend! Wir stellen Euch kreative Hamburger vor, die Müll in Designprodukte verwandeln.



SPORTSPAB

06 UMFRAGE

Mitglieder verraten uns, wie sie dem winterlichen Stimmungstief entgehen.

08 NEU BEI SPORTSPAB

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

10 FITNESS, SPAB UND SONNE

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

16 SPORTSPAB PARTYS

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

18 SPORTSPAB TANZPARTY

Bei unserer Tanzparty in den Mozartsälen sind auch Anfänger ausdrücklich willkommen.

SERVICE

20 DIE 7 GRÖBTESTEN FITNESSMYTHEN

Viele Trainingsmärchen halten sich hartnäckig, obwohl sie nix mit der Realität zu tun haben. Gemeinsam mit „Fit For Fun“ klären wir Euch auf.

24 RÜCKENSCHMERZEN VERMEIDEN

Mit diesen Tipps könnt Ihr der Volkskrankheit Nummer 1 vorbeugen.

HAMBURG

30 DESIGN AUS DER MÜLLTonne

Immer mehr kreative Köpfe verwandeln vermeintlichen Müll zu Mode, Möbelstücken oder Accessoires.

32 INTERVIEW MIT ANNETT LOUISAN

Wir trafen die frisch verheiratete Sängerin zum Talk in St. Georg.

40 IM GESPRÄCH MIT BOSSE

In der Gloria Bar in Eimsbüttel erzählt uns der „Kraniche“-Star seine Albumpläne und was er an Hamburg so liebt.

44 EVENT-HIGHLIGHTS

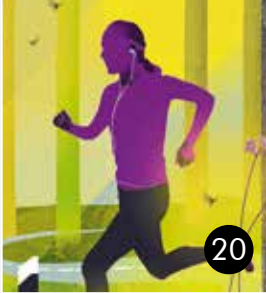
In unserem großen Terminteil findet Ihr viele tolle Konzerte, Lesungen und Festivals. Das sind unsere Highlights!

46 KONZERTE IM WOHNZIMMER

Das Festival „Musik in den Häusern der Stadt“ bietet Konzerte aller Art in ganz besonderer Atmosphäre.



Fotos: Bothor (1), Schulz (3), Jensen (1), Timmo (1), atocphoto.com (2), Universal Music (1)



20



44



INTERVIEW

**IM GESPRÄCH
MIT SÄNGER
BOSSE**

Der sympathische „Kraniche“-Star hat uns einen tollen Einblick in seinen Alltag gegeben.

40



32



50

48 KONZERT-HIGHLIGHT

Ina Müller – Multitalent mit frecher Schnauze kommt in die o2 World.

50 BÜHNE & THEATER

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

52 DIE BESTEN LESUNGEN

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

54 NEUES SPORT-SPEKTAKEL

Mit den Towers hat Hamburg endlich wieder eine Profi-Basketballmannschaft

56 RABATTE

Hier erfahrt Ihr, wo Ihr als sportspaß-Mitglied sparen könnt. Highlight: Die Rabatt-Tage bei Runners-Point!

58 WORKSHOPS MIT BUDNI

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

60 MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Einladung und Anträge für den 19. November 2014 im Center Berliner Tor.

PROGRAMM

62 SPORTANGEBOTE VON A BIS Z

Unsere umfangreichen Winterangebote auf einen Blick.

68 ANMELDE-FORMULAR

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

120 TOUREN

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

128 WORKSHOPS

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

130 ADRESSEN

Wie Ihr am besten zu unseren Schulhallen kommt.

132 INFORMATIONEN

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

134 KONTAKTE & BEITRÄGE

Hier findet Ihr alle Center, die Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
sportspaß e.V.

Christina Rüschoff, Carsten Schulz

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

COVERFOTO
Marie Isabel Mora

ART DIRECTION
kravcov hey hoffmann

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

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

REDAKTION/FOTOS
Katharina Börries, Laura Dopp,
Katharina Grabowski, Oliver
Jensen, Marcel Mentzel, Michelle
Ostwald, Anna Purtseladze,

DRUCK
Westermann Druck,
Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.

MITGLIEDER-UMFRAGE

VON MARCEL MENTZEL

WINTERBLUES? OHNE MICH!

Die Mitglieder der Center Berliner Tor und Altona verraten uns, wie sie am besten dem winterlichen Stimmungstief entgehen.

Ich sehe im Winter gerne alternative Filme, die ich im Sommer ansammle – zum Beispiel das holländische Drama „The Broken Circle“. Ich wohne erst seit ein paar Tagen in Hamburg, aber ich liebe zeitgenössische Kunst. Da finde ich bestimmt etwas Spannendes.



Bernd (52)

Ich lasse mich in der kalten Jahreszeit von Kunst inspirieren. Ich liebe Kubismus und andere moderne Stile. Ich kann stundenlang vor den Bildern in der Kunsthalle sitzen, das ist Entspannung pur. Passend dazu fange ich jetzt bei sportspaß mit Qigong an.



Lisa (23)



Vanessa (35)

Da ich auf der Reeperbahn wohne, gibt es immer kleine Locations, in denen man sich bei schlechtem Wetter aufhalten kann. Am liebsten im Café May auf dem Hamburger Berg. Für leckere Tapas oder zum Frühstück gehe ich in das Tarifa hier in Altona.



Anna (18)

Ich gehe im Winter traditionell oft ins UCI-Kino Othmarschen. Hier schaue ich gerne gemeinsam mit Freunden Horrorfilme. Ich gehe aber auch gerne bei Schnee und Eis Joggen. Meine Lieblingsroute liegt am Schack-See in Rissen, beim Klövensteen.



Nico (33)

Trübsal vermeiden ist Einstellungssache. Mit viel Sport sorge ich für genügend Glückshormone. Meistens ziehe ich in der Alster-Schwimmhalle meine Bahnen, danach kommt ein intensiver Saunagang. Nicht hängen lassen, der nächste Sommer kommt!



Evamarie (78)

Ich spiele eifrig Saxophon. Im Herbst und Winter proben wir viel für unseren „Heaven Can Wait“ Chor im St. Pauli Theater. Ansonsten bin ich auch ein begeisterter Krimifan. Am liebsten lese ich Bücher von Sebastian Fitzek und Samuel Beckett.



Michael (42)

Mir bleibt gar nicht viel Zeit, um betrübt zu sein. Ich spiele sehr viel Badminton und habe jede Woche Training. Für mich ist der Teamsport sehr wichtig, da ich mich innerhalb der Gruppe am besten motivieren kann. Mein Elan schützt mich vor Winterdeprei.

Unser zweites Zuhause ist auf dem Rad!



Entdecke die
Nachbarschaft
für Dich!

BGFG

www.bgfg.de



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

KICK-OFF-SPECIAL 2015

→ Mit sportspaß könnt Ihr im neuen Jahr all Eure guten, sportlichen Vorsätze verwirklichen! Um Euch richtig zu motivieren, starten wir am 11. Januar im Sportcenter Berliner Tor das Kick-Off-Special 2015. Viele abwechslungsreiche Specials, aber auch heiße Zumba-Rhythmen, deepWork, schweißtreibende Workouts und ganz viel Spaß erwarten Euch! Das Programm findet Ihr ab Anfang November auf sportspass.de.

Kick-Off-Special, So., 11.1.2015, ab 14 Uhr, Sportcenter Berliner Tor, Eintritt frei!



Beim Kick-Off-Special 2015 mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten.



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



Schnupper Tanzparty für Anfänger und Fortgeschrittene.

BEWERTUNGSPORTALE UND SPORTSPAß

→ Empfehlungsdienste sind „in“ und auch bei der Suche nach geeigneten Sportanbietern gibt es Portale wie find-fitness, Yelp, ciao oder dooyoo, die über Nutzer-Bewertungen Interessenten die Möglichkeit geben, sich über die Anbieter zu informieren. Einige sportspaß-Mitglieder haben unseren Verein mit seinen Vorzügen und den hoffentlich wenigen Nachteilen schon auf diesen Portalen beschrieben, um denen, die Sportmöglichkeiten in Hamburg suchen, die Idee und die Wirklichkeit bei sportspaß zu schildern. Noch sind es relativ wenige, die über sportspaß berichten. Wollt Ihr das ändern?



NEUE SPORTSPAß-HOMEPAGE KOMMT

→ Immer mehr Menschen informieren sich im Internet über unsere vielen sportspaß-Angebote – häufig auch über das Smartphone. Aus diesem Grund arbeiten wir regelmäßig an neuen Services, die Euch die Suche nach unseren Angeboten erleichtern sollen. Aktuell arbeiten wir an einem Relaunch unserer Homepage. Voraussichtlich Anfang 2015 erstrahlt sie dann in neuem, modernem Design und bietet tolle neue Funktionen, die ideal auch auf Smartphones und Tablets nutzbar sind. Unsere Online-Angebote werden noch besser mit Social-Media-Plattformen wie Facebook, Twitter oder YouTube vernetzt und unsere beliebte Tanzpartnerbörse wird zur großen Sportpartnerbörse umgebaut, damit Ihr Euch für noch mehr Anlässe kennen lernen und verabreden könnt.

SCHNUPPER TANZPARTY

→ Am Nikolaustag findet ab 19 Uhr die Schnupper-Tanzparty im Center Berliner Tor statt mit viel Salsa, Standard-Latein, Tango Argentino, Samba, Line Dance, Swing, Discofox, Boogie Woogie, Step-Tanz und Salsa-Dance – auch für Anfänger!

Schnupper-Tanzparty, Sa., 6.12., ab 19 Uhr, Center Berliner Tor. Eintritt frei!



TOLLE VIDEOS: SPORTSPAß YOUTUBE-CHANNEL

➔ Falls Ihr es noch nicht mitbekommen haben solltet: Wir haben auch einen eigenen YouTube-Channell! Hier findet Ihr tolle Kurzfilme zu vielen sportspaß Veranstaltungen, wie unsere Partys im Landhaus Walter, unsere Tanzpartys, die Kinderfeste und vieles mehr. Vielleicht entdeckt Ihr Euch ja auch selbst in einem der Videos! Einen Link zum YouTube-Channel findet Ihr auf unserer Homepage-Startseite oder auf S. 3 in diesem Heft.

EINLADUNG ZUM MITGLIEDERFORUM

➔ Wir möchten zum Mitgliederforum einladen, das am **Montag, den 10.11.2014, um 18 Uhr im sportspaß-Center Berliner Tor** stattfinden wird.

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



Unsere Berufsfachschule ist
BAföG-merkant!

BERUFS- FACHSCHULE für Fitness- ManagerInnen

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

MERIDIANAcademy
PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

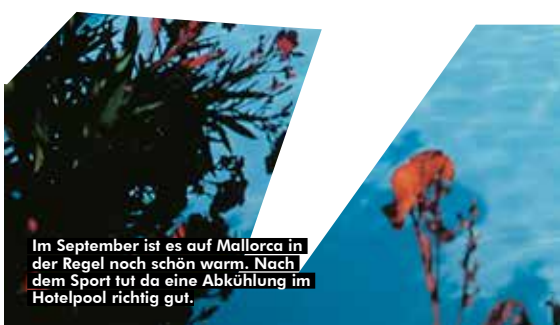


FITNESS, SPAß & SONNE


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

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

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



Im September ist es auf Mallorca in der Regel noch schön warm. Nach dem Sport tut da eine Abkühlung im Hotelpool richtig gut.

 20.-27.09.2015

WELLNESS & MEER AUF MALLORCA

Eine wunderbare Wellness-Woche könnt Ihr ganz entspannt mit sportspaß vom 20. bis 27. September auf der schönen Insel Mallorca, in einem hervorragenden Hotel erleben. Die sportspaß-Trainer bieten Euch an jedem 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 Rajada an einer wunderschönen Bucht, umgeben von Pinienwäldern. Das Hotel liegt in der Nähe des mittelalterlichen Ortes Capdepera. Die im mallorquinischen Stil errichteten Häuser, mit sehr komfortablen Zimmern, sind wunderschön in die Landschaft und in den 65.000qm großen Hotel-Park integriert. Ausgiebig schwimmen könnt Ihr in zwei großen Pools des Hotels und in einer wunderschönen, kleinen Badebucht mit Sandstrand.

Leistungen

- Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft von Hamburg nach Mallorca und zurück inkl. sämtlicher Gebühren und Zuschläge
- Transfer zum / vom Hotel
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Beach Club Font de Sa Cala
- Halbpension: Frühstücks- und Abendbuffet (Softdrinks, Wasser, Wein und Bier beim Abendessen inklusive)
- sportspaß-Sportprogramm mit Wellness-Angeboten
- Nutzung vom Beach-volleyballfeld und Minigolf

Kosten

- DZ 689 Euro pro Person bei Buchung bis zum 11.01.2015
- DZ 724 Euro pro Person bei Buchung ab dem 12.01.2015
- Der EZ-Zuschlag beträgt 120 Euro
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr



Regentage/Monat



5

Sonne/Tag



9 h

Temperatur min/max



18°/28°

Wassertemperatur



25°

 Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 22. – 29.06.2015

WANDERN UND BADEN AUF TENERIFFA

Ganz entspannt am Strand liegen, im warmen Atlantik baden oder mit einer netten Gruppe die schönsten Orte der Insel erkunden, das könnt Ihr im Juni mit sportspaß eine Woche lang auf der wunderschönen Insel Teneriffa! Die unglaublich vielfältigen Berg- und Küstenregionen der abwechslungsreichsten Insel der Kanaren mit dem über 3700 Meter hohen Teide, wunderschönen Krater- oder Berglandschaften, wilden Schluchten und spektakulären Küsten werden Euch bei unseren Wanderungen begeistern. Wir wohnen im 4-Sterne Maritim Hotel in Puerto del Cruz, direkt auf einer Klippe am Meer gelegen. Begeistern wird Euch die wunderschöne Außenanlage des Hotels mit 3 Stüßwasser-Pools und einem 40.000 qm großen, subtropischen Garten. Die schön eingerichteten Zimmer sind 30 qm groß. Vom Hotel schaut man auf das kleine, malerische, ehemalige Fischerdorf Punta Brava und den Loro Park. Wir wandern an zwei Tagen auf wunderschönen Küstenwegen direkt vom Hotel aus. Bei drei Wanderungen werden wir mit dem Bus und

dem einheimischen Wanderführer die besonders schönen Plätze der Insel erkunden.

Geplant ist eine Besteigung des Teide, die Durchquerung der Masca Schlucht, sowie eine Wanderung im außerordentlich reizvollen Nordosten der Insel. Die Wanderungen werden ungefähr 5 bis 6 Stunden dauern, und beinhalten (besonders auf den Teide) teilweise längere Anstiege.

Leistungen

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

Kosten

- DZ 795 Euro pro Person bei Buchung bis zum 15.02.2015, danach € 825
- EZ 899 Euro pro Person bei Buchung bis zum 15.02.2015, danach 929 Euro
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr



Sonne/Tag

☀ 10 h

Temperatur min/max

🌡 18/26°

Wassertemperatur

🌊 20°

Infos: www.sportspass.de/reisen





→ 30.01. – 01.02.2015

WELLNESS & ENTSPANNUNG IM NEUEN BAYSIDE HOTEL

Startet das neue Jahr entspannt und sportlich mit einem wunderbaren sportspaß-Wochenende und einem abwechslungsreichen Programm aus Yoga, Pilates, Rückentraining und Entspannung an der Ostsee. In unmittelbarer Strandlage findet Ihr das ganz neue, erst im Jahr 2014 eröffnete, Bayside Hotel in Scharbeutz. Freut Euch auf das tolle Hotel mit seinem einzigartigen Ambiente! Balkone und Terrassen in allen Zimmern bieten Euch den freien Zugang zur gesunden Ostsee-Brise. Den Blick auf die See genießt Ihr auch vom wohltemperierten Pool aus, der Teil einer großzügigen Wellnessan-

lage ist: Dampfbad, Sauna, Sanarium, Eisbrunnen und Wärmebänke mit Fußbädern bieten vielfältige Möglichkeiten zur Regeneration. Es erwarten Euch außerdem verschiedene Restaurants, in denen Ihr Euch kulinarisch verwöhnen lassen könnt.

Leistungen

sportspaß-Sportprogramm, Übernachtung im DZ, Halbpension, Kostenloser Eintritt in den Bayside Spa-Bereich, Bademantel und Saunahandtuch.

Kosten

sportspaß-Mitglieder 265 Euro (Nicht-Mitglieder 285 Euro). EZ + 30 Euro

Sonne/Tag

☀️ 1,5 h

Temperatur min./max

🌡️ -8/-2°

Regentage/Monat

☔️ 9

Infos: www.sportspass.de/reisen



➔ 16. – 23.05.2015

NICHT NUR DER GIPFEL IST DAS ZIEL

Nicht nur aufregende Wandertouren durch wunderschöne, in kräftigen Farben erstrahlende Frühlingslandschaften des Hochgebirges, sondern viel mehr spannende, neue Aktivitäten bieten wir Euch Mitte Mai in den Alpen! Kletterschnuppern, Naturführung, Bogenparcours, Rafting auf dem Lech, eine Mountainbiketour, Sommerrodeln auf der längsten Bahn Tirols, auf dem Monsterroller oder im Mountaintour den Berg hinunter sausen, das könntet Ihr im Mai mit sportspaß erleben! Die Kondition für 5-7stündige Ganztageswanderungen in den Bergen sollte Ihr mitbringen. Wir gehen zwar keine Klettersteige, sondern nur als Wanderwege gekennzeichnete Touren, aber es wäre schön, wenn Ihr relativ trittsicher und einigermaßen schwindelfrei wäret. Bergwandern und mehr gibt's mit sportspaß in Berwang, dem höchsten Ort im Bereich der Tiroler Zugspitzarena. Berwang ist von Hamburg aus sehr gut und schnell mit Bahn und Auto erreichbar. Unser

hervorragendes 4-Sterne-Hotel „Rotlechnerhof“ wird Euch mit seiner wunderbaren Atmosphäre, dem schönen Saunabereich und den wohlgeschmeckenden Speisen begeistern. Zur Halbpension gehört auch ein Kuchenbuffet am Nachmittag.

Leistungen

7 Übernachtungen im DZ oder EZ-Apartment mit gemeinsamen Bad, Frühstücksbuffet, kleines Lunchpaket, Kuchenbuffet, 5-Gang-Abendmenü, Geführte Wanderungen, Schnupperklettern, Bogenparcours. Rafting, Mountainbiketour, Sommerrodeln, Monsterroller oder Mountaintour gegen Aufpreis.

Kosten

489 Euro im DZ oder EZ im Apartment mit gemeinsamen Bad. 524 Euro im EZ, Nicht-Mitglieder +30 Euro. Die Anreise erfolgt individuell. Ihr könnt Euch aber auch für eine Gruppenanreise per Bahn anmelden. (Voraussetzung mindestens 6 Teilnehmer).



Sonne/Tag

☀ 6 h

Temperatur min/max

🌡 8/20°

Regentage/Monat

☔ 15

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 12. – 19.06.2015

RELAXEN UND WANDERN



In Jenesis – Italienisch San Genesio – können Sie die Seele baumeln lassen. Das ganz hervorragende Hotel Tschöggberger Hof liegt auf einem einzigartigen Sonnenplateau oberhalb von Bozen. Es ist bekannt für seine hervorragende Küche und seine wunderschöne Lage. Und in nur neun Minuten gelangt man mit der Seilbahn nach Bozen. Die Wanderungen in dieser idyllischen Landschaft durch die reichhaltige Bergflora und Blütenpracht der Wiesen sind eher leichter und wunderschön. Beim Frühstücksbuffet und Abendmenü werden auch Vegetarier sehr zufrieden sein. Der sehr stilvolle Wellnessbereich mit Dampfbad, Sauna und Whirlpool lädt nach dem Wandern zum genussvollen Entspannen ein. Jeden Morgen starten wir „Bewegt in den Tag“, schleppen anschließend beim Frühstücksbüffet und brechen dann zu den Wanderungen von etwa vier Gehstunden auf. Auf allen Wegen gibt es urgemütliche Gasthöfe, wo wir uns mit Südtiroler Spezialitäten stärken können. Nach der Rückkehr zum

Hotel werden die müden Muskeln gedehnt und es gibt genügend Zeit für Wellness und Sauna. Eingeplant ist ein freier Tag für einen Ausflug nach Bozen oder für Muße und Entspannung nach Lust und Laune.

Leistungen

Sieben Übernachtungen im DZ oder EZ (Preis pro Person), Frühstücksbuffet mit hausgemachten Kuchen und Marmeladen, Südtiroler Speck, frischen Eierspeisen von glücklichen Hühnern und vieles mehr, Sechs-Gänge Abend-Menü mit Salaten und Gemüse vom Buffet. Fünf geführte Wanderungen, kostenloser Verleih von Wanderstöcken und Mountain Bikes, BozenCard (freie Fahrt mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln, Eintritt in Museen u.a.), Transfer vom Bahnhof Bozen zum Hotel.

Kosten

539 Euro im DZ Panorama Sonnensuite mit Balkon
584 Euro im EZ mit Balkon und Panoramablick
503 Euro im EZ ohne Balkon.
Nicht-Mitglieder +30 Euro.

Sonne/Tag

☀ 7 h

Temperatur min/max

🌡 18/25°

Regentage/Monat

☔ 8

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

ins Ehrwalder Tal.

Leistungen

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

Kosten

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



Sonne/Tag

☀ 5 h

Temperatur min/max

🌡 0/11°

Durchschn. Schneehöhe

❄ 105 cm

➔ 17. – 24.01.2015

WINTERSPAß MIT SPORTSPAß IM 4-STERNE HOTEL IN LERMOOS



Im Januar fahren wir nach Lermoos, zum zweitgrößten Ort im Gebiet der Tiroler Zugspitzarena. Lermoos bietet vielfältige Einkaufs- und Apres Ski Möglichkeiten und ist sehr gut von Hamburg aus sowie mauffrei mit dem Pkw zu erreichen oder auch schnell per Bahn. Unser 4-Sterne Komforthotel Bergland liegt direkt an der Talstation der neuen 6er Kabinenbahn. Von dort kommt Ihr super-komfortabel ins sehr vielfältige Skigebiet Grubigstein oder in nur wenigen Minuten mit dem kostenlosen Skibus nach Ehrwald, Berwang oder Bibenwier.

Das im modernen Tiroler Stil gebaute Hotel Bergland bietet ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und abends das 4-Gänge Verwöhnmenü mit Salatbuffet. Die Benutzung der

Wellness-Oase „Lagune“ mit Hot-Whirlpool, finnischer Sauna, türkischem Dampfbad, Duschgrotte und beheizten Thermal-Liegen ist kostenlos.

Leistungen

7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer mit Verwöhn-Halbpension sowie Skipass für das gesamte Gebiet der Tiroler Zugspitzarena für 6 Tage sowie Skiguiding.

Kosten

sportspaß-Mitglieder zahlen im Doppelzimmer 691 Euro, im EZ 768 Euro, Nicht-Mitglieder 30 Euro mehr. Die Anreise erfolgt individuell. Ihr könnt Euch aber für eine Gruppenanreise per Bahn anmelden (Voraussetzung mindestens 6 Teilnehmer) Die genaue Abfahrtszeit und der Preis für die Bahnfahrt stehen noch nicht fest.

Sonne/Tag

☀ 2 h

Temperatur min/max

🌡 -7/1°

Durchschn. Schneehöhe

❄ 70 cm

Infos: www.sportspass.de/reisen

Infos: www.sportspass.de/reisen



**LANDHAUS
WALTER**
Tolle Stimmung
zu DJs und Bands



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 könnten, 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-Partys 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!

29. NOVEMBER 2014

BOOGIE HOUSE

→ Die fünf erfahrenen Bühnenmusiker verzichten auf technischen Schnickschnack und spielen dafür echten, handgemachten Blues & Boogie mit Leidenschaft. Sänger Henry Heggens hat ein besonderes Talent, mit dem Publikum zu kommunizieren und wird daher auch „Mr. Happy“ genannt. Erlebt mit dieser Vollblutband was echte Live-Musik wirklich bedeutet. Nicht verpassen!

WE ARE TONY

→ Hamburgs Bandnewcomer überraschten die Musikszene Ende letzten Jahres mit ihrem tollen Debutalbum „Seven Kinds Of Crazy“. We Are Tony – das sind Sänger Tony Potts, Keyboarder Chris, Olaf an der Gitarre, Hajo am Schlagzeug und Martin am Bass. Gemeinsam liefern sie frischen, unbekümmerten Urban Pop mit einer Prise Vintage-Soul. Live haben sie bereits auf zahlreichen Bandcontests bewiesen was sie können.

29. NOVEMBER 2014, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H



24. JANUAR 2015

VINH KHUAT

→ Der 24-Jährige gebürtige Vietname-se mit Wohnsitz in Hameln trat vor zwei Jahren in „The Voice Of Germany“ auf und begeisterte die TV-Zuschauer mit seinen spontanen, modernen Gesangs- und Klavierimpressionen. Seitdem gewann er zahlreiche Nachwuchswettbewerbe und begeistert die Zuschauer bei jedem Auftritt als explosive Ein-Mann-Band mit seinen ganz eigenen Interpretationen großer Hits.

DIRE STRATS

→ Erlebt die die meistgebuchte Dire Straits-Tribute-Band Europas live! Die Crew hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Musik der Originalband mit voller Leidenschaft zu präsentieren. Im Vordergrund steht der Sound, der um die Welt ging mit einer Gitarre, die keiner von uns je vergessen wird. Wolfgang Uhlich wird dabei von vielen fachkundigen Fans im In- und Ausland als bester Mark Knopfler Imitator angesehen.

24. JANUAR 2015, LANDHAUS WALTER IM STADTPARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H



SPORTSPAß
EVENTS
MOZARTSALE
Tolle Stimmung in
wunderschöner Location


SPORTSPAß TANZPARTY

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

TEXT KAI HOFFMANN

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

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

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

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

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



ElbTheater DAS THEATER IN DER HAFENCITY

DAS KREUZFAHRT MUSICAL IN DER HAFENCITY

Innenkabine
mit Balkon
DIE LUSTIGSTE KREUZFAHRT
DER WELT
ab 25. Sep. 2014



JETZT

SAND MALEREI SHOW

bekannt aus RTLs „Das Supertalent“

„Die Erfolgs-Show
in Hamburg“
mit über 20.000
begeisterten
Zuschauern!

„Hamburg, die schönste Stadt der Welt“



Studio C
MALENTE

Deutschland
Premiere!

Ab 23. Okt. 14



EVENT LOCATION

HafenCity
Elbarkaden Lounge
bistro-café • shows • musical • events

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



LAUFMÄRCHEN

Joggen mit Sport-BH verhindert übrigens keinen Hängebusen: Die Form der Brust ist erblich bedingt

Die 7 größten FITNESSMYTHEN

WER ALLES GLAUBT, WAS ANDERE SPORTLER AN HALB-WISSEN HINAUSPOSAUNEN, WIRD NICHT IMMER SELIG: VIELE TRAININGSMÄRCHEN HALTEN SICH HARTNÄCKIG, OBWOHL SIE MIT DER REALITÄT NIX ZU TUN HABEN

TEXT HEIKE SCHÖNEGGE

ILLUSTRATIONEN MARIO WAGNER/ZAGENTEN

1 LAUFEN IM WALD IST GESÜNDER ALS LAUFEN AUF ASPHALT

*Irrtum! Wer auf asphaltierten Straßen und Wegen unterwegs ist, geht kein größeres Risiko ein als ein Waldläufer. Vorausgesetzt, Sie sind mit guten Laufschuhen unterwegs, die über eine entsprechende Dämpfung verfügen. Gelenkschäden treten beim Streerun höchstens auf, wenn Sie über das normale Maß hinaus trainieren und über Ihre Grenzen gehen. So sollten Sie nicht länger als 90 Minuten auf der Straße unterwegs sein. Am besten eignen sich Asphaltstrecken für Tempoläufe, denn hier haben Sie kaum Reibungsverluste und können so richtig Gas geben. Laufschuhe mit einem Blockprofil sind auf glatten Untergründen am griffigsten, Trail-
schuhe mit einem größeren Stollen- oder Noppenprofil können hingegen zum Ausrutschen führen, da sie deutlich weniger Grip haben. Das Laufen auf Waldstrecken kann unter Umständen sogar schädlicher sein als der Run auf planem Untergründen: Durch die Unebenheiten im Boden müssen die Füße viel Ausgleichsarbeit leisten, um ein Umknicken zu verhindern. Ohne Einschränkung zu empfehlen ist das Joggen auf befestigten Schotterwegen: Die kleinen Steine fügen sich zu einer leicht dämpfenden Laufebene zusammen. Allerdings besteht bei hügeligem Ambiente dadurch auch eine erhöhte Rutschgefahr.*

2 DER BESTE WEG ZUM SIXPACK: MÖGLICHT VIELE CRUNCHES

Wir finden das auch schade – aber leider funktioniert das nicht so einfach. Sehen Sie sich einmal in Ihrem Fitnessclub um, wie viele Leute regelmäßige Crunches machen und wie wenige von denen wirklich ein Sixpack haben! Es wäre ja auch zu schön, wenn sich solch ein Waschbrettrelief durch eine mehr oder weniger dicke Schicht Bauchspeck hindurcharbeiten könnte. Doch die Wahrheit ist, dass alle Bauchübungen der Welt den Speck nicht von den Rippen bringen. Da hilft nur, das Problem von zwei Seiten anzupacken. Crunches sind keineswegs verkehrt – Sie sollten aber weitere Bauchübungen hinzunehmen, um alle geraden, schrägen und seitlichen Anteile der Abdominalmuskeln gleichermaßen zu trainieren. Wichtig zu wissen: Es gibt beim Geraden Bauchmuskel keine getrennten oberen und unteren Anteile! Dennoch beanspruchen manche Übungen mehr den unteren, manche eher den oberen Anteil des Geraden Bauchmuskels (Rectus Abdominis). Kombinieren Sie also das gerade und schräge Beugen des Rumpfs (zum Beispiel durch Crunches) und das Anheben des Beckens (etwa mit der Übung Beinlift, bei der Sie im Hang die Beine gebeugt oder – intensiver – gestreckt anheben). Trainieren Sie möglichst abwechslungsreich. Außerdem ist gezieltes Fatburning der Schlüssel zum erschnitten Relief. Ab einem gewissen Körperfettanteil kann man die Bauchmuskeln einfach nicht mehr sehen. Wie viel Fett okay ist, ist individuell verschieden. Praxistipp: Holen Sie sich das Fett von den Rippen, damit die Konturen sichtbar werden! Achten Sie dafür einerseits auf eine fettarme, ausgewogene Ernährung, und halten Sie Ihre Kalorienzufuhr im Zaum. Treiben Sie andererseits ausreichend Sport mit hoher Intensität – das kurbelt die Fettverbrennung kräftig an.



4 RÜCKENSCHMERZEN: URSACHE SCHWACHE RÜCKENMUSKELN

Nein. Die Gründe für Rückenschmerzen sind vielfältig. Insbesondere Probleme im Lendenbereich sind oft auf ein ungleiches Kräfteverhältnis zwischen Bauch- und Rückenmuskeln zurückzuführen – übrigens auch häufig die Ursache fürs Hohlkreuz: Die recht kräftigen Rückenmuskeln ziehen stärker an der Lendenwirbelsäule als die vergleichsweise schwachen Bauchmuskeln. Ergo: nicht nur den Rücken trainieren, sondern auch etwas fürs Sixpack tun! Gleichzeitig sollten Sie die Muskeln, die zu starker Spannung neigen, aufdehnen: Hüftbeuger, Gesäßmuskeln, Beirückseite, Brustmuskeln und Wade. Wer viel sitzt, sollte darauf achten, zusätzlich die mittleren Rückenmuskeln sowie die hintere Schulterpartie zu kräftigen – das zieht die Schultern in eine gesunde Position und wirkt der Rundrückenhaltung – typisch für Vielsitzer – entgegen. Frauen leiden übrigens öfter unter Hals- beziehungsweise Nackenproblemen, Männer häufiger unter Schmerzen im Lendenbereich.

5 MUSKELAUFBAU MACHT UNBEWEGLICH

Stimmt nicht. Das Gegenteil ist richtig: Die Beweglichkeit profitiert mitunter sogar vom regelmäßigen Hantelstemmen. Dafür ist es allerdings wichtig, beim Krafttraining die Bewegungsamplitude der Muskeln – und Gelenke – vollständig auszunutzen. Beispiele: Beim Langhanteldrücken auf einer Flachbank sollten Sie die Stange möglichst bis zur Brust führen und nicht auf halber Strecke abstoppen. Noch mehr Amplitude haben Sie beim Drücken mit Kurzhanteln, weil Sie diese tiefer absenken können als eine Stange. Und bei Kniebeugen können Sie ruhig tief in die Hocke gehen, bevor Sie die Beine wieder strecken. Diese Tief-Kniebeugen sind zwar anstrengender als solche, die nur bis 90 Grad Kniewinkel gemacht werden – dafür sind sie aber ungleich effektiver. Für das Bizepstraining gilt daher in logischer Folge: Beim Curlen bitte die Arme fast vollständig nach unten ausstrecken (circa 170 Grad) und anschließend die Curls bis ungefähr 30 Grad Ellenbogenwinkel nach oben ausführen. Gegen ein kurzes Dehn-Workout nach dem Krafttraining ist dennoch nichts einzuwenden. Die beanspruchten Körperpartien sind nach dem Workout schön auf Betriebstemperatur und daher gut vorbereitet für eine folgende Dehneinheit, mit der Sie die Geschmeidigkeit der Muskeln erhalten. Tipp: Zu Beginn des Trainings sollten Sie die zu bearbeitenden Muskeln mit leichtem Gewichtswiderstand und vielen Wiederholungen aufwärmen – das bringt in diesem Fall mehr als ein Warm-up auf Ausdauergeräten.

3 DEHNEN MUSS SEIN BEIM WARM-UP

Nein. Wichtiger ist es, sich mit zehn Minuten Ausdauertraining, etwa lockerem Laufen, aufzuwärmen. Stretching vor dem Sport kann die Leistung mindern und sogar schädlich sein. Wissenschaftler der Uni Limerick/Irland untersuchten die Effekte des Dehnens. Klassisches Dehnen, zum Beispiel das Vorbeugen und Zehenberühren, führt demnach eher zu einer Straffung der Muskeln statt zur Lockerung. Der Körper versucht den Dehnreiz zu kompensieren und reagiert mit einem Zusammenziehen. Auch US-Experten kommen nach der Auswertung von mehr als hundert Studien zum Fazit: Statisches Dehnen vor dem Sport macht langsam und schwächer. Die Wissenschaftler empfehlen Stretching daher für die Phase nach dem Sport oder den Abend.

6 FETT VERBRENNT MAN VOR ALLEM BEI NIEDRIGEN INTENSITÄTEN

Schön wär's ja, wenn man langsam dahintrabte und ganz nebenbei die Pfunde verliere. Leider geht das so nicht. Wahr ist zwar, dass die prozentuale Fettverbrennung beim langsamen Joggen höher ist. Aber da der fixe Flitzer unterm Strich wesentlich mehr Kalorien verbraucht als der Schneckenläufer, verbrennt er insgesamt auch mehr Fett. Die Fakten: Mit einem Puls von 120 Schlägen pro Minute holt der Körper seine Energie zu 80 Prozent aus Fettzellen. Bei einem Verbrauch von 10 kcal/min und einer Dauer von 30 Minuten werden entsprechend 26 Gramm Fett und lediglich 15 Gramm Kohlenhydrate verbrannt. Im Vergleich dazu werden bei einem Puls von 160 zwar nur 50 Prozent der Energie aus den Fettdepots geholt – aber wegen des insgesamt höheren Spritverbrauchs (knapp 23 kcal/min) verbrennen Sie summa summarum dennoch mehr Fett (circa 37 Gramm) als bei niedrigerer Pulsfrequenz.

7 KRAFT GIBT'S NUR DURCH KRAFTSPORT

Unwahr. Jede Beanspruchung, die im Körper Adaptionsreize auslöst, stärkt die beanspruchten Partien. Ihr Körper registriert, dass er die Tätigkeit mit ein wenig mehr Muskelschmalz besser bewältigen könnte – und passt sich den Anforderungen an. Das führt aber je nach Intensität nicht immer zu mehr Muskelmasse, etwa bei den klassischen Ausdauerdisziplinen wie Laufen und Radfahren. Hierbei gewinnen die Muskeln zwar auch an Kraft, es kommt aber nicht zu sichtbar mehr Muskelmasse. Deutlichen Muskelaufbau dagegen erzielen Sie durch Hypertrophietraining mit hohen Widerständen. Sowohl mehr Kraftausdauer als auch einen mäßigen Zugewinn an Masse gibt's durch Ausdauersportarten wie beispielsweise Rudern oder sehr intensives Schwimmtraining. Schwimmer gelten übrigens als die Athleten mit den „schönsten“ Körpern!

AUCH FALSCH: FETTVERBRENNUNG BEGINNT ERST NACH DREISSIG MINUTEN TRAINING – DENN FETTKALORIEN WERDEN SIE AB SEKUNDE EINS LOS





Schwer heben solltet
Ihr möglichst vermei-
den. Falls es doch mal
sein muss, solltet Ihr
Euch bücken, den
Rücken gerade halten
und die Knie beugen.

TIPPS:

RÜCKENSCHMERZEN VERMEIDEN

Ein schmerzender Rücken gehört zu den Volkskrankheiten Nummer 1 in Deutschland. Und auch der aktuelle Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse ergibt: Rückenleiden sind für jeden zehnten Fehltag der deutschen Arbeitnehmer verantwortlich. Im Laufe ihres Lebens sind rund 80 Prozent der Bürger von Rückenschmerzen betroffen.

TEXT LAURA DOPP

Dabei lässt sich mit ein paar einfachen Achtsamkeiten im Alltag den Schmerzen entgegenwirken. Wir haben einmal 7 Tipps zusammengestellt, die ganz einfach in den Alltag zu integrieren sind und die dabei helfen, den Rücken gesund und die Wirbelsäule stabil zu halten.

SITZEN? ABER RICHTIG BITTE!

Studien zufolge verbringen wir Deutschen 7,7 Stunden täglich im Sitzen. Natürlich kann man dabei nicht permanent gerade sitzen, aber es hilft schon, sich innerlich immer wieder daran zu erinnern und am Schreibtisch aufzurichten und die Schultern zu straffen. Krummes Sitzen strapaziert unsere Rückenmuskulatur, deswegen solltet Ihr versuchen, möglichst dynamisch zu sitzen: Das bedeutet, die Position öfter zu verändern. Am besten haltet hier hierbei den Oberkörper gerade und wechselt zwischen

einer vorderen, einer aufrechten oder einer zurückgelehnten Sitzhaltung.

DER RICHTIGE ARBEITSPLATZ

Auch der Arbeitsplatz im Büro sollte entsprechend eingerichtet sein, um körperliche Belastungen am Bildschirm möglichst gering zu halten. Neben der richtigen Einstellung von Bürostuhl und Schreibtisch, sollte der Bildschirm frontal aufgestellt sein. Ist die Tischhöhe von Vornherein festgelegt (die genormt Bauhöhe beträgt 72 cm), sollte die mittlere Tastaturhöhe hierzu eine Höhe von 3 cm aufweisen, sodass die Gesamt-Arbeitshöhe bei 75 cm liegt. Die Stuhlhöhe ist richtig eingestellt, wenn die Oberarme in einer senkrechten und die Unterarme in einer waagerechten Position gehalten werden können. Wenn unter diesen Kriterien ergonomisches Sitzen möglich ist, sind die Einstellungen richtig. Idealerweise sind die Füße hierbei bequem aufgestellt und die Oberschenkel waagrecht. Bei kleineren Personen empfiehlt sich gegebenenfalls die Verwendung einer Fußstütze.

SPORT UND BEWEGUNG

Es muss ja nicht gleich der Marathon sein, es reicht schon, wenn Ihr im Alltag versucht, hier und da körperliche Aktivitäten mit einzubauen. Nehmt statt dem Aufzug doch die Treppe, legt den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurück oder geht in der Mittagspause ein bisschen spazieren. Besonders Schwimmen ist ein idealer Sport, der sogar dabei helfen kann, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Wer bei sportspaß ohnehin schon Rückengymnastik macht, sollte aber auch die Bauchmuskulatur nicht vergessen. Denn wenn diese stabil ist, geht es auch dem Rücken besser.

RICHTIGES HEBEN UND TRAGEN

Auch schwere Gegenstände zu heben, will gelernt sein. Beim richtigen Bücken bleibt der Rücken nämlich möglichst gerade und die Knie werden gebeugt. Zusätzlich sollten schwere Gegenstände immer nah am Körper getragen werden. Auch, wenn Ihr Einkäufe nach Hause transportiert oder schwere Bücher bei Euch habt, gilt: Ein Rucksack ist vielleicht nicht immer so schick wie die neueste Umhängetasche, aber deutlich rückenfreundlicher. Rucksäcke verteilen das Gewicht gleichmäßig, Umhängetaschen hingegen belasten einseitig, was zu schmerzhaften Verspannungen führen kann.

ERNÄHRUNG UND GEWICHT

Übergewicht ist nicht nur schädlich für unser Herz-Kreislauf-System, auch unser Rücken nimmt es uns übel, wenn er mehr Gewicht tragen muss als nötig. Denn jedes Kilogramm zuviel sorgt auch gleichzeitig für mehr Belastung der Wirbelsäule. Ein paar Polster an Po und Oberschenkel sind hier nicht das Entscheidende, sondern vielmehr die Fettablagerungen am oberen Rücken, dem Schultergürtel und dem Bauch. Sie verursachen Fehlhaltungen wie einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz. Deswegen gilt: Achtet auf Euer Gewicht und sorgt neben ausreichend Bewegung auch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen.

STRESS VERMEIDEN

Stress ist schädlich – ganz klar. Doch nicht nur unsere Psyche, auch unser Rücken nimmt uns permanente Anspannung übel. Denn bei Menschen, die immer unter Strom stehen, werden Muskelverspannungen begünstigt. Das bedeutet nicht, dass viel um die Ohren zu haben gleichbedeutend mit Stress ist. Vielmehr sorgen Überforderung und innerer Druck dafür, dass wir uns angespannt fühlen. Manchmal hilft es schon, sich das bewusst zu machen und Stressfaktoren im Umfeld möglichst gering zu halten.

GANZ WICHTIG: PAUSEN UND ENTSPANNUNG

Natürlich ist Entspannung der wichtigste Ausgleich, um dem Rücken zu Entlastung zu verhelfen. Mit Entspannung ist aber nicht nur das Lümmeln auf der Couch gemeint. Denn wer bereits unter Rückenschmerzen leidet, tut seinem Körper nichts Gutes, wenn er ihn auch noch schont. Das kann das Leiden vielmehr noch verstärken. Stattdessen hilft sanfte Bewegung den Rücken wieder in Form zu bringen. Auch Pausen im Büro sollten lieber aktiv statt passiv verbracht werden, zum Beispiel durch einen kleinen Spaziergang oder ein paar lockere Dehn- und Entspannungsübungen. Ihr werdet merken, das wird nicht nur Eurem Rücken gut tun!

Expertin **Dr. med. Susanne Seebeck** vom MEDITÜV in Hamburg rät:

„Vor allem im Büroalltag ist es wichtig, auf eine gesunde Sitzhaltung zu achten. Hierbei gilt die beste Sitzhaltung ist die nächste. Und: Auch Anlehnen ist erlaubt. Dabei ruhig richtig weit in die Lehne des Bürostuhls zurück lehnen und ein paar Minuten so bleiben. Das kann die Bandscheibe schon entlasten.“





**Schlankheitsmittel
sollen für eine schlanke
Taille sorgen. Doch
funktionieren sie
wirklich?**

SCHLANKMACHER: WUNDERMITTEL ODER ABZOCKE?

Die bloße Einnahme von Schlankheitsmitteln soll die Kilos purzeln lassen. Das verspricht jedenfalls die Werbung. Die Wahrheit sieht aber meistens anders aus.

TEXT OLIVER JENSEN

Die Werbeslogans der Schlankheitsprodukte sind verführerisch. Aussagen wie „11 Kilo in einem Monat abnehmen“ oder „Schnelle Gewichtsabnahme ohne Sport und Diät“ wecken große Hoffnungen. Karin Riemann-Lorenz von der Verbraucherzentrale Hamburg sind diese Werbebotschaften ein Dorn im Auge. „Viele Schlankheitsmittel versprechen den Verlust von Kilos, ohne dass man dafür viel tun muss“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. „Was als Schlankheitsmittel angeboten wird, wirkt aber meistens gar nicht oder nicht ausreichend. Und wenn das Produkt doch wirken sollte, handelt es sich um pharmakologische Substanzen, bei denen mit teilweise schweren

Nebenwirkungen zu rechnen ist.“

Der Markt wird ständig mit neuen Produkten überschwemmt. Streng genommen ist das Versprechen, man würde durch die Einnahme dieser Substanzen innerhalb weniger Zeit eine bestimmte Anzahl an Kilos verlieren, in der Verordnung über diätetische Lebensmittel untersagt. Die Hersteller interessiert das aber wenig. „Die Diätverordnung, die eigentlich den Handel mit Schlankheitsmitteln regulieren soll, greift zu kurz, da die Mittel heute überwiegend über das Internet vertrieben werden. Lokale Lebensmittelüberwachungsbehörden stehen diesem Phänomen weitgehend hilflos gegenüber“, weiß Karin Riemann-Lorenz.

WERBUNG WECKT FALSCHER ERWARTUNGEN

Dubiose Hersteller liefern sich praktisch einen

Wettbewerb darum, den ahnungslosen Verbraucher zu täuschen und ihm das Geld aus der Tasche zu ziehen. Erfahrungsberichte von angeblich begeisterten Konsumenten oder die berühmten Vorher-Nachher-Bilder sind längst Standard. Wer kann schon nachweisen, dass das alles nicht der Wahrheit entspricht? Teilweise sind die Werbemethoden sogar noch dreister. Ein kleines Beispiel: Für das Produkt Redunovin wird derzeit auf der Webseite „Apotheken-Woche“ geworben. Viele Verbraucher dürften die Seite mit dem renommierten Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ verwechseln. Zumal der Beitrag so erscheint, als hätten unabhängige Journalisten das Produkt getestet und – wie könnte es auch anders sein – als sehr wirkungsvoll empfunden. Lustigerweise besteht die gesamte Webseite lediglich aus Werbung für den Schlankheitsmacher und das Impressum weist eine Adresse in Ägypten auf. Eine ungewöhnliche Anschrift für eine angeblich deutsche Redaktion.

Nicht nur im Internet, sondern auch in den Apotheken, sind eine Vielzahl von Schlankmachern erhältlich. Das macht auf viele Verbraucher einen vertrauenswürdigen Eindruck. In der Apotheke werden ja schließlich nur wirksame Produkte angeboten – oder etwa nicht? Karin Riemann-Lorenz gibt zu bedenken: „Von jemandem, der sein Geld mit dem Verkauf der Mittel verdient, kann man nur selten eine unabhängige Beratung erwarten. Damit will ich nicht sagen, dass nicht auch manche Apotheker auf den begrenzten Nutzen der Präparate hinweisen. Die Art Hilfestellung, die viele Übergewichtige aber brauchen würden, also eine möglichst interdisziplinäre, langfristige Betreuung im Bereich Ernährung, Bewegung und Stressabbau, können Apotheken meistens gar nicht bieten.“

SCHLANKER WIRD MEIST NUR DER GELDBEUTEL

Die Verbraucherzentrale Hamburg hat verschiedene Schlankmacher unter die Lupe genommen. Das Ergebnis: Fast alle Produkte sind wirkungslos oder sogar gesundheitsgefährdend (siehe Infokasten). Lediglich zwei Mittel sind eingeschränkt empfehlenswert, zum Beispiel Trink-/Formuladäten wie SlimFast, die als Suppe oder Drink eingenommen werden und

die Mahlzeiten ersetzen sollen. Sofern ein starkes Übergewicht vorliegt, können sie unter ärztlicher Kontrolle praktisch „als Starthilfe“ für eine langfristige Gewichtsabnahme dienen. Ein langfristiger Erfolg ist allerdings nur möglich, wenn parallel dazu falsche Essgewohnheiten abgelegt werden. Als alleiniges Wundermittel ist dieses Produkt nicht anzusehen. „Irgendwann wird man sich wieder normal ernähren wollen. Wer dann in alte Gewohnheiten zurückfällt, hat ganz schnell wieder das alte Gewicht auf der Waage“, erklärt Karin Riemann-Lorenz.

Auch die Hemmstoffe der Fettverdauung, wie zum Beispiel in der Xenical Anti-Fett-Pille zu finden, bekamen von der Verbraucherzentrale Hamburg immerhin die Wertung „eingeschränkt empfehlenswert“. Der Wirkstoff Orlistat hemmt die Fettverdauung im Darm und sorgt so dafür, dass rund ein Drittel des Nahrungsfettes nicht aufgenommen, sondern direkt wieder ausgeschieden wird. Ein Wundermittel ist aber auch das nicht. Die erfolgreiche Gewichtsabnahme ist auch hier nur dann möglich, wenn gleichzeitig eine fettreduzierte Ernährung eingehalten wird. Ansonsten gibt es statt einer schlanken Figur vor allem eins: massiven Durchfall.

Noch schlechter fiel das Urteil für die übrigen Schlankmacher aus. Ob nun chemische Appetithemmer oder Entwässerungsmittel, Kohlenhydratblocker oder Fettbinder – eine positive Wirkung war nirgendwo festzustellen. Schlanker wird nicht der Körper, sondern meist nur der Geldbeutel. Alleine schon, dass es bei vielen Produkten keine exakte Dosierungsempfehlung für verschiedene Personengruppen gibt, sollte beim Kunden Misstrauen wecken. Gäbe es nämlich eine wirkungsvolle Substanz, so müsste die einzunehmende Menge an das Körpergewicht angepasst werden. Und ganz nebenbei wäre das Mittel ein patentiertes Markenprodukt und würde dem Hersteller Milliarden einbringen.

DIE GESUNDHEITLICHEN RISIKEN

Dass die meisten Schlankheitsmittel wirkungslos sind, ist schlimm genug. Dass sie teilweise auch eine Gefahr für die Gesundheit darstellen, ist jedoch



Eine gesunde Ernährung lässt sich durch Schlankheitsmittel nicht ersetzen.



Karin Riemann-Lorenz von der Verbraucherzentrale Hamburg sind die Schlankheitsmittel ein Dorn im Auge.

ein echter Skandal. Niemand darf sich von Versprechungen wie „rein pflanzlich“ oder „natürlich“ blenden lassen. „Auch Pflanzenstoffe an sich können negative gesundheitliche Folgen haben“, so Karin Riemann-Lorenz. „Im Internet werden zudem häufig angeblich natürliche Kräuter und Pillen angeboten, die in Wirklichkeit wegen schwerer Nebenwirkungen vom Markt genommene Arzneistoffe wie Ephedrin oder Sibutramin enthalten.“ Letzteres zählt zu den gefährlichsten Wirkstoffen. Durch dessen Einnahme steigen Blutdruck und Herzfrequenz – und somit auch die Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes. Leider ist Sibutramin häufig auch in sogenannten Wirkstoff-Cocktails zu finden, deren Inhalt nicht immer klar gekennzeichnet ist. „Für den Verbraucher ist kaum zu erkennen, welche Wirkung die einzelnen Inhaltsstoffe haben. Die Nebenwirkungen können sich eventuell auch gegenseitig verstärken“, warnt Riemann-Lorenz.

In Deutschland sind diese Wirkstoffe teilweise

gar nicht zugelassen. Doch gegen Unternehmen, die ihren Hauptsitz im Ausland haben und ihre gefährlichen Produkte lediglich über das Internet vertreiben, kann der deutsche Gesetzgeber nur wenig unternehmen. Überhaupt ist bei Herstellern, die lediglich eine Adresse im Ausland oder ein Postfach in Deutschland haben, Vorsicht geboten. Die häufig versprochene „Geld-zurück-Garantie“ lässt sich so kaum durchsetzen. Schlimmer noch: Sollte das Produkt zu einem gesundheitlichen Schaden führen, lässt sich der Anbieter dafür nur schwer haftbar machen. Also Finger weg von den gefährlichen Schlankmachern! Die einzigen Wundermittel, die wirklich die Kilos purzeln lassen, sind eine gesunde Ernährung und eine sportliche Betätigung.

TIPP: Weitere Informationen zu den Wirkstoffen sind auf der Webseite der Verbraucherzentrale Hamburg zu finden.



Wirkstoff	Wirkung	Gefahren
Sibutramin	Der Stoffwechsel wird angekurbelt, sodass der Energieverbrauch steigt.	Blutdruck und die Herzfrequenz können steigen. Zudem drohen Kopfschmerzen, Mundtrockenheit und Verstopfung.
Rimonabant	Der Appetit wird gezügelt.	Die Nebenwirkungen reichen von Übelkeit und Schwindel bis hin zu Angststörungen und Depressionen. Die amerikanische Zulassungsbehörde lehnte die Zulassung daher ab.
Phenylpropanolamin	Der Appetit wird gezügelt.	Es drohen eine Steigerung des Blutdrucks und der Pulsfrequenz, Herzrhythmus-Störungen, Nervosität, Schwindel, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.
Guggulsterone	Die Unbedenklichkeit dieser Substanz ist noch nicht ausreichend untersucht.	
Ballaststoffe, Quellmittel, Fettbinder	Das Mittel quillt im Magen auf und soll eine schnelle Sättigung erreichen.	Bei zu wenig Flüssigkeitsaufnahme drohen Verstopfung und Darmverschluss.
Trink/Formuladiäten	Die Drinks oder Suppen sollen eine komplette Mahlzeit ersetzen.	Schlimme Nebenwirkungen sind nicht bekannt.
Hemmstoffe der Fettverdauung	Ein Drittel des Nahrungsfettes wird direkt wieder ausgeschieden. Solche Produkte werden nur bei Personen ab einem Body-Mass-Index von 30 oder aber ab 27 in Verbindung mit weiteren Risikofaktoren wie Bluthochdruck empfohlen.	Findet parallel keine fettreduzierte Ernährung statt, droht massiver Durchfall.
Kohlenhydrat-Blocker	Die Verdauung von Stärke im Magen-Darm-Trakt soll gehemmt werden. Ein wissenschaftlicher Nachweis, dass dies zu einer schlankeren Figur führt, liegt laut Verbraucherzentrale allerdings nicht vor.	Gefahren sind ebenso wenig bekannt wie eine positive Wirkung.
Entwässerungsmittel	Der Wasserverlust führt zu einer schnellen Gewichtsabnahme.	Die Wasserverluste können zu einem Mangel an Mineralstoffen wie Kalium und Natrium führen. Zudem wird der Stoffwechsel gestört und der Harnsäurespiegel im Blut könnte ansteigen. Auch die Blutzuckerwerte könnten sich verschlechtern.

Playstation

gibt es hier schon
seit über 80 Jahren.

Bei uns heißt das

Spielplatz



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





HAMBURGS UPCYCLER: ORIGINOL

„Wir schmeißen alte Möbel nicht weg, wir setzen uns lieber mit ihnen auseinander“, sagt Julie Dieckmann. Die 29-jährige Interior-Designerin hat mit ihrem Lebenspartner Pascal Snoeck im Juni ihren Originol-Showroom und Online-Shop eröffnet. Gemeinsam verwandeln sie gebrauchte Möbelstücke in moderne Hingucker. Der Stil ist südafrikanisch beeinflusst und zeichnet sich durch abstrakte Muster und Farben wie „Mint“, „Cool Grey“ und „Coral“ aus. „Ich habe selbst in Kapstadt studiert und finde den Stil der Designer dort sehr puristisch und modern“, sagt Julie. Die Preise variieren von 35 Euro für eine Vase bis zu 1800 Euro für eine aufgearbeitete Kommode. Wer ein eigenes Möbelstück umgestalten will, kann sich von Originol beraten lassen – Preise werden nach Aufwand berechnet.

Originol, Friedensallee 128 (Bahrenfeld),
Öffnungszeiten nach Vereinbarung unter
T: 0176/83065645 oder E: hallo@
originol.de. W: originol.de.



DESIGN AUS DER MÜLLTONNE

Immer mehr kreative Köpfe verwandeln vermeintlichen Müll zu Mode, Möbelstücken oder Accessoires. Auch in Hamburg wächst der Trend, der sich „Upcycling“ nennt und Nachhaltigkeit mit hochwertigem Design verbindet.

TEXT MICHELLE OSTWALD

Löwen mit bunten Mähnen, Gorillas, Nilpferde und Giraffen in verschiedenen Farben und Größen. Sie alle werden in Handarbeit hergestellt, jede Figur ist ein Unikat. Was man nicht sieht: Sie werden aus alten Flip-Flops gemacht. Seit über zehn Jahren sammelt die kenianische Firma Ocean Sole an den Strand gespülte Flip-Flops ein, säubert sie und stellt aus ihnen Tierfiguren her. Diese werden dann weltweit verkauft, zum Beispiel im deutschen Online-Shop upcycling-deluxe.com. Für den Kieler Eric Pieper (28), Mitgründer von Upcycling Deluxe, sind die kleinen Figuren mehr als nur Spielzeug: „In Kenia, wo sie herkommen, werden jährlich viele Tonnen an gebrauchten Flip-Flops an die Küsten gespült. Die Verschmutzung der Weltmeere ist enorm. Solche Upcycling-Designs sind dann nicht nur Kunst, sondern auch ein Weckruf.“ Und genau darum geht's: Upcycling macht auf Umweltprobleme aufmerksam und ist gleichzeitig ein Weg, aus Müll etwas Sinnvolles herzustellen.

NACHHALTIGE EINZELSTÜCKE MIT STIL

Beim Upcycling werden alte Dinge nicht nur wiederverwertet, sondern meistens sogar aufgewertet. Der künstlerischen Freiheit der Hersteller sind dabei keine Grenzen gesetzt:

Die Ideen reichen von Korkeziehern aus Fußball-Kicker-Männchen über Sporttaschen aus gebrauchten Airbags bis hin zu stylischen Lampen aus Altglas. Die upgecyclten Produkten punkten mit ihrem individuellen Design. Und wer freut sich nicht über ein tolles Einzelstück, das sich von der Mainstream-Ware abhebt? Die Hamburger Carsten Trill und Dennis Schnelting haben vor rund zehn Jahren den Laden Lockengelöt in der Marktstraße im Karolinenviertel aufgemacht und merken, dass ihre selbst hergestellten Upcycling-Produkte heute beliebter sind denn je. „Seit zehn Jahren wird die Nachfrage konstant größer“, sagt Trill. „Und der Markt wächst weiter.“ Die beiden Freunde stellen Schlüsselbretter aus alten Büchern, Lampen aus Schallplatten und Schränke sowie Tische aus Ölfässern her und verkaufen ihre Produkte international.

Doch Upcycling ist nicht nur schick und trendy, noch wichtiger ist der ökologische Aspekt, der hinter der Idee steckt. Es geht den Designern darum, die Produktion so nachhaltig wie möglich zu gestalten. Hauptsächlich werden Materialien verwendet, die ansonsten auf dem Müll gelandet wären – und soweit es geht, werden bei der Produktion Wasser und Strom gespart. Außerdem wird möglichst wenig mit dem Auto transportiert, um den schädlichen CO₂-Ausstoß zu reduzieren.



Im Bergedorfer Repair Café hilft jeder jedem.



Stanislaus, Eric und ihre Giraffen aus Flip-Flops.

Die Idee, aus alten Sachen etwas Neues zu machen, ist nicht neu. Ihren Ursprung hat sie in armen Ländern, in denen Menschen dazu gezwungen sind, alte Dinge weiterzuverwenden. Ein populäres Beispiel für dieses sogenannte „Repurposing“ (= Zweckentfremdung) ist die Flaschen-Lampe „A Liter of Light“, die vom Brasilianer Alfredo Moser entwickelt wurde. Aus einer einfachen Plastikflasche, die er mit einem Wasser-Bleichmittel-Gemisch auffüllte, erfand der Mechaniker eine funktionierende Lampe, die einer 40-60 Watt Glühbirne gleichkommt und mühelos mehrere Räume im Haus erhellt. Ohne Strom und ohne Kosten. Seit 2011 hat die Hilfsorganisation „My Shelter Foundation“ die Lampen in über zwanzig Ländern verbreitet.

Was aus der Armut heraus entstand, hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten bei uns zum Upcycling entwickelt. Noch ist der Trend neu, aber vor allem in Großstädten wird er immer mehr zum In-Thema. Seit 2013 gibt es die jährlich stattfindende Messe „Frei-Cycle“ in Freiburg, auf der im ersten Jahr 44, in diesem Jahr schon 70 Aussteller ihre nachhaltigen Designs präsentierten. Eine weitere Messe, die „Fair-Cycle“ in München, hat diesen Mai zum ersten Mal ihre Türen geöffnet.

SCHLUSS MIT WEGWERFEN

Nachhaltigkeit und umweltbewusstes Handeln werden immer wichtiger. Seitdem Umweltkrisen, wie die globale Erwärmung, regelmäßig in den Medien auftauchen, boomen auch Öko-Trends. Egal ob Energiesparlampen, regionale Bio-Lebensmittel oder eben Tierfiguren aus Flip-Flops: Es gibt viele Möglichkeiten, „grüner“ zu leben. Upcycling ist eine von ihnen. Spätestens seitdem Ebay 1999 nach Deutschland gekommen ist, floriert auch der Gebrauchsmarkt und bietet eine gute Lösung zur Müllvermeidung. Heute hat der Konzern bei uns 16,5 Millionen aktive Käufer. Die guten alten Second-Hand-Geschäfte sind ebenso beliebt: Die Anzahl ist seit

2007 von 6000 auf mittlerweile 8500 Läden deutschlandweit gestiegen. Daneben gibt es immer mehr „DIY“ (= Do it Yourself) Blogs, die verraten, wie man seine alten Gegenstände aufpeppt.

Eine ebenfalls interessante Idee sind Repair Cafés. Das sind nachbarschaftliche Treffen, bei denen kaputte Dinge mitgebracht und mit der Hilfe von ehrenamtlichen Handwerkern repariert werden. „Der Sinn der Sache ist, dass die Verbraucher nicht alles wegwerfen und neu kaufen, sondern eine Möglichkeit haben, ihre alten Schätzchen zu erhalten“, sagt Jens Michaelsen, „Werkzeugdokter“ und Organisator des Repair Cafés im Harders Kamp 1 in Bergedorf. Es geht hier aber auch darum, die Industrie wieder zur reparaturfreundlichen Produktion zu animieren. „Leider ist es so, dass viele Firmen ihre Geräte so herstellen, dass sie schnell kaputt gehen und schwierig zu reparieren sind“, so Michaelsen. Im Fachjargon spricht man hier von „geplanter Obsoleszenz“ – dem beschleunigten Verschleiß. Zum Beispiel wurden Glühbirnen hergestellt, die fast genau nach 1000 Stunden durchbrannten. Technisch möglich wären jedoch mehr als 2500 Stunden gewesen. Auch bei Fernsehern und Laptops wird geschummelt. Der Trick: Besonders hitzeempfindliche Teile werden in der Nähe von direkten Hitzequellen verbaut. So verschleiben die Teile schneller und gehen einige Jahre früher kaputt, als es eigentlich der Fall wäre. Das ist nicht nur unfair dem Käufer gegenüber, so entsteht auch viel Müll, der vermeidbar wäre.

Die Repair Cafés, die vor fünf Jahren als Stiftung in Holland gegründet wurden, stellen sich dem entgegen. In Deutschland gibt es bereits mehr als hundert Cafés, davon sechs in Hamburg. Ebenso wie das Upcycling sind die Repair Cafés eine Antwort auf die Wegwerfgesellschaft. „Alles was auf dem Müll landet, besteht aus Rohstoffen. Da diese immer knap-



HAMBURGS UPCYCLER: LOCKENGELÖT

Mitten in St. Pauli stellen Carsten Trill und Dennis Schelting Lampen aus Schallplatten, Couchtische aus alten Ölfässern und vieles mehr her. „Unser Dauerrenner ist der ‚Schlüsselroman‘. Das ist ein altes Buch, das wir zum Schlüsselbrett umfunktionieren“, sagt Carsten Trill. Zusammen mit seinem Freund Dennis, der Industrie-Elektroniker ist, hat er 2004 das Lockengelöt ins Leben gerufen. „Unser Grundsatz war von Anfang an: Wir wollen etwas Gutes für die Welt tun. Dazu kam, dass wir auch kaum Geld hatten. Und so ist uns die Idee gekommen, aus gebrauchten Dingen etwas Cooles mit Charme herzustellen.“ Das Konzept geht auf. Inzwischen stellen die beiden über zwanzig Serienprodukte her, die es in ihrem eigenen Hamburger Laden und in über 100 fremden Läden in Deutschland, Spanien, Frankreich, Italien und weiteren Ländern zu kaufen gibt.

Lockengelöt, Marktstr. 119 (St. Pauli), Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-19 h, Sa 11-18 h. W: lockengeloet.com.



per werden, ist es wichtig, Müll zu verhindern, indem repariert, oder – wenn das nicht möglich ist – recycelt wird“, sagt Jens Michaelen. Laut Bundesamt für Statistik produziert jeder deutsche

Bürger eine knappe halbe Tonne Müll pro Jahr. Das liegt vor allem am

Konsumverhalten der meisten, das nach dem Prinzip „Neu ist immer besser“ funktioniert – wir werfen weg, kaufen neu und verschwenden viele Rohstoffe.

So viel, dass wir bereits jetzt mehr verbrauchen als die Welt nachproduzieren kann. Laut einer Studie des WWF bräuchten wir – wenn sich nichts grundlegend ändert – bereits im Jahr 2030 eine weitere Welt mit Rohstoffen, um unseren Bedarf dauerhaft zu decken. Hinzu kommt, dass die Weltbevölkerung ständig wächst und es somit auch immer mehr Konsumenten gibt. Die langfristige Folge: Die Rohstoffe gehen zur Neige und es bleibt immer weniger für kommende Generationen übrig.

TREND MIT FOLGEN?

Viele Trends verschwinden genauso schnell, wie sie gekommen sind. Wie überlebensfähig ist Upcycling? „Ich denke, dass sich dieser Trend in breiten Teilen der Gesellschaft durchsetzen kann. Bei vielen Mitbürgern findet ein Bewusstseinswandel statt, sie entfernen sich – zwar langsam – aber stetig von der Wegwerfgesellschaft“, sagt Prof. Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der Stiftung für Zukunftsfragen in Hamburg. Trotzdem ist der Trend noch nicht jedem bekannt. „Bisher hat lediglich jeder dritte Bürger überhaupt schon vom Upcycling gehört. Hier ist also noch einiges an Aufklärung und besserer Vermarktung nötig“, so der Zukunftswissenschaftler.

Sollte sich der Upcycling-Trend dauerhaft durchsetzen, kann das weitreichende Folgen haben. Durch die Weiterverwendung von Müll können Rohstoffe gespart und die Umweltverschmutzung verringert werden. Die Firma Ocean Sole verhindert mit ihren Tierfiguren jährlich 400.000 Kilogramm Gummimüll und trägt so dazu bei, die Weltmeere etwas sauberer zu halten. Doch Upcycling will auch nachhaltigen Einfluss auf die Konsumenten nehmen.

„Die Leute sind von den Produkten begeistert und machen sich dann aber auch ernsthaft Gedanken über die Wegwerfgesellschaft“, so Eric Pieper vom Upcycling Deluxe Team. „Und dann haben wir auch schon erreicht, was wir wollten!“



Bei „Lockengelöt“ im Karviertel gibt es trendige Schränke und Couchtische aus alten Ölfässern.

Foto: Lockengelöt (1), Carsten Schütz (1), Upcycling Deluxe (1)

„Viele Menschen wollen nachhaltiger leben“

Wird Umweltbewusstsein zum Trend? **Jürgen Forkel-Schubert**, Referatsleiter für Umweltbildung in der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, betreut die Initiative „Hamburg lernt Nachhaltigkeit“ und stellt fest, dass immer mehr Menschen sparsam leben.

Was ist das Ziel der Initiative „Hamburg lernt Nachhaltigkeit“?

Seit 2005 läuft die UN-Dekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“. Unsere Initiative wurde parallel vom Hamburger Senat ins Leben gerufen, um die Aktion mit unterschiedlichen Maßnahmen zu unterstützen. Wir arbeiten eng mit Schulen zusammen und wollen besonders bei Kindern und Jugendlichen ein stärkeres Bewusstsein für Nachhaltigkeit fördern.

Findet ein Bewusstseinswandel schon statt?

Ja, auf jeden Fall. Das sieht man zum einen an der jungen Generation, die aktiv wird und Projekte wie Gemeinschaftsgärten oder Repair Cafés startet. Das sind bislang nur Einzelaktionen, die sich aber häufen und zeigen, in welche Richtung es mal gehen kann. Auch in Firmen tut sich eine Menge. Und zuletzt sind da noch die Unis, die sich für Nachhaltigkeit einsetzen.



Trotzdem leben viele Menschen noch sehr verschwenderisch – warum?

Ich denke, das hat viel mit Bequemlichkeit zu tun. Wenn Sie in ein Papiertaschentuch schnäuzen, dann schmeißen Sie es danach einfach weg. Ein Stofftaschentuch müssten Sie erst wieder waschen. Aber das Problem hängt auch mit unserem Produktionsverhalten zusammen. So lange etwas angeboten wird, ist es theoretisch auch legitim davon Gebrauch zu machen. Die Industrie trägt also eine Mitschuld.

Was kann der Einzelne tun?

Jeder sollte auf grünen Strom umsteigen – das ist besser und billiger! Was die Mobilität angeht: Mehr Fahrrad fahren. Und natürlich ist es wichtig, nicht alles immer sofort wegzuschmeißen. Lieber Dinge kaufen, die eine längere Lebensdauer haben und Kaputtges reparieren.

HAMBURGS UPCYCLER: KUNST UND GEMÜSE

Die Hamburger Industriedesignerin Sybille Homann hat ihre Liebe zum Glas schon während des Studiums an der Hochschule für bildende Künste entdeckt. Heute macht sie aus leergetrunkenen Flaschen schicke Becher, Vasen, Lampen und mehr. „Die Idee ist aus der Not geboren. Ich habe angefangen, mit gebrauchtem Glas zu arbeiten, weil Gussglas sehr teuer ist. Dann habe ich gesehen, wie viele schöne Flaschen es gibt. Viel zu schade zum Wegwerfen!“ Als sie 2000 ihr Ladenatelier Kunst und Gemüse aufgemacht hat, war das Thema Upcycling noch neu. Mittlerweile bekommt sie viele interessante Aufträge. „Für einen Kunden verarbeite ich gerade die leergetrunkenen Flaschen vom Kurzfilmfestival zu Vasen.“ Und aus den ausgetrunkenen Flaschen einer Hochzeit stellt sie Garderoben her.

Kunst & Gemüse, Wexstr. 28 (Neustadt), Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-19 h, Sa 11-16 h. W: sybille-homann.de.



Foto: Carsten Schulz (1)

Suchen Morgen-Mittag-Nacht-Schwester



Bieten 4-6-8-Stunden-Tage

WESTERMANN PERSONALSERVICE FÜR SOZIAL- & HEILBERUFE

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

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



Der Partykick

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

Feiern mit viel Action bei „Soccer in Hamburg“

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

Auch für große Soccerfans, Vereine und Betriebsportgruppen.

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

www.soccer-in-hamburg.de



TEUER WIRDS NUR,
WENN DU FALSCH PARKST.



Smart fortwo
19,95 pro Tag
50km frei

STARCAR
Autovermietung

0180/55 44 555

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

INTERVIEW

ANNETT LOUISAN

„Eine feste Beziehung ist ein sicherer, kleiner Hafen“ singt Annett Louisan auf ihrem aktuellen Album. Sie selbst ist gerade erst in den Hafen der Ehe geschippert. Kein Wunder, dass die Wahlhamburgerin gut gelaunt ist. Und das, obwohl sie gerade das geliebte Rauchen aufgegeben hat.

TEXT CHRISTINA RÜSCHHOFF



Foto: Marie Isabel Mann (1), Corsten Schulz (1)

Das „Traumzeit“ in St. Georg: Wir treffen eine entspannte Annett Louisan, elegant im schwarzen Kleid und mit schwarzer Sonnenbrille. Sie macht es sich in der Lounge bequem, an ihrer Hand glänzt ein schlichter, goldener Ring.

Du hast gerade geheiratet, magst Du davon erzählen?

Es war eine richtig schöne Hippie-Hochzeit. Mein Mann und ich sind sehr frankophil, deswegen haben wir in einem kleinen Ort in Frankreich gefeiert. Mit allen Freunden, sie sind extra gekommen. Wir hatten ein Fest über mehrere Tage, alles ganz ungezwungen. Wir haben alle miteinander dafür gebastelt und den Lavendel vom Feld gepflückt...

Klingt traumhaft!

Das war wirklich mit die schönste Zeit in meinem Leben, schöner kann man sich das nicht wünschen! Ich habe das Gefühl, alles, was ich in meinem Leben bisher gemacht habe, ist an diesem Wochenende zu mir zurück gekommen. So viele Menschen, die ich kennengelernt habe, waren an diesem Wochenende da und haben mich angestrahlt.

In den Medien hat man davon nicht viel gesehen. Auch sonst bist Du eher zurückhaltend...

Ja, und zwar ganz bewusst. Denn ich möchte Musik machen und nicht als Privatperson in der Öffentlichkeit stehen. Außerdem glaube ich, dass jeder Künstler ein Geheimnis und eine Grenze braucht.

Dann lass uns über Dein Album sprechen. Hier fragst Du Dich, wie man als Paar lange glücklich bleibt. Hast Du schon die Antwort?

Wenn ich die hätte, dann hätte ich jetzt sehr viel Geld! Vielleicht braucht

man dazu ein bisschen Erfahrung, es ist sicher schwierig, wenn man sich noch nicht die Hörner abgestoßen hat. Aber wenn man soweit ist, ist es wichtig eine Entscheidung füreinander zu treffen. Und dass man daran glaubt, nicht aufgibt und Sachen repariert, wenn sie kaputt gegangen sind.

Ihr lebt zusammen in St. Georg. Eine bewusste Entscheidung für diesen Stadtteil?

Mein Mann wohnt schon lange hier. Dadurch habe ich den Stadtteil kennengelernt und ich mag es hier sehr. Ich brauche kein Auto, ich bin mitten in der Stadt und ich habe die Alster und den Hauptbahnhof vor der Tür. Außerdem ist St. Georg so schön durchmischt und alternativ.

„SICH FÜREIN-ANDER ZU ENTSCHEIDEN! DAS IST WICHTIG FÜR EINE BEZIEHUNG.“



IM GESPRACH
Annett Louisan
mag Hunde, so
auch „Lilo“ von
Autorin Christina.

GEBOREN

2. April 1977

DISKOGRAPHIE

2004 BOHÈME

Das Album „Bohème“ erreichte 6 Wochen nach Veröffentlichung Gold- und nach nur insgesamt 9 Wochen Platinstatus und wurde damit zu einem der am schnellsten verkauften Debutalben der deutschen Musikindustrie. „Ich will doch noch nur spielen“ ist wohl bis heute ihre bekannteste Liedzeile.

2005 UNAUSGESPROCHEN

Das zweite Album landete schon in der ersten Woche auf Platz 3 der Charts

2007 DAS OPTIMALE LEBEN

War 34 Wochen in den Charts und erreichte den Gold- und Platin-Status.

2008 TEILZEITHIPPIE

Genau wie sein Vorgänger erreichte auch „Teilzeithipie“ Gold und Platin.

2011 IN MEINER MITTE

Das sechste Album schaffte einen Chart-Einstieg von 0 auf 2 und war 16 Wochen in den Charts.

2014 ZU VIEL INFORMATION

Dieses Jahr veröffentlichte Annett Louisan ihr sechstes Studioalbum, mit dem sie gerade durch Deutschland tourt

LIVE IN HAMBURG

8. Oktober 2014, Laeiszhalle

AKTUELLES ALBUM

Infos unter www.annettlouisan.de



RUHEOASE
In St. Georg fühlt sich die Sängerin besonders wohl



Fotos: Maria Isabel Mora (1), Cresten Schulz (1)

„DIE BÜHNE IST GEFÄHRLICH. MANN KANN ZUM MONSTER WERDEN.“

Auf der anderen Seite ist da das etwas rauere Nachtleben von St. Georg...

Mich stört das nicht. Ich bin ein Nachtmensch und ich habe kein Problem mit Lautstärke. Ich habe auch das Gefühl, mich lassen hier alle in Ruhe. Nachbarn, die hinter der Gardine lauern und mich genau beobachten, stressen mich mehr.

Und könntest Du Dir vorstellen hier Kinder großzuziehen?

Klar! St. Georg-Kinder kommen zurecht in der Welt. (lacht) Ich finde auch nicht, dass Kinder unbedingt auf dem Land groß werden müssen. Aber vielleicht redet man anders, wenn man erstmal welche hat.

Wie muss man sich Dein jetziges Leben vorstellen, hast Du überhaupt einen Alltag in Hamburg?

Ja schon, aber ich muss mich dazu zwingen. Ich könnte immer Annett Louisan sein, aber ich habe noch einen nötigen Abstand zu ihr, weil es besser für mich ist. Die Bühne ist insofern gefährlich, dass man zum egomanen Monster werden kann, das nicht mehr zuhört. Wenn ich also mal hier bin und frei habe, ist das wie Urlaub. Ich versuche dann Sport zu machen. Ich muss mich zwar zwingen, aber es tut mir gut.

Wie sieht denn Dein Sportprogramm aus?

Ich habe Zuhause einen Crosstrainer, das ist für meinen Rücken am besten. (Anm. d. Red: Annett Louisan wurde wegen eines Bandscheibenvorfalles operiert) Aber das ist so wahnsinnig langweilig! Ich muss mir dann immer irgendwelche Filme auf YouTube ansehen, am liebsten Musiker-Reportagen. Im Sommer jogge ich aber auch gerne an der Alster.

Schaffst Du's einmal rum?



Ja, schon. Aber an dieser einen Brücke dehne ich mich dann mal! (lacht) Ich hatte hier in St. Georg eine Mädchen-Laufgruppe, aber wir haben nur einen Sommer lang durchgehalten. Das ist bei mir immer so, wenn es um Sport geht: Ich kann ganz diszipliniert sein oder einfach gar nichts machen. Da ist keine Stetigkeit drin.

Bei der Musik ist das anders, Du bist schon zehn Jahre erfolgreich. Hast Du Angst Dich zu wiederholen?

Natürlich. Es ist eben nicht leicht, sich immer wieder neu zu erfinden. Sich einmal zu erfinden ist schon schwer! Aber man darf davor keine Angst haben. Man muss einfach das tun, was man für richtig hält. Und das tun zu dürfen, halte ich für großen Luxus. Ich würde jedem Menschen auf der Welt einmal eine Bühne wünschen, sich ausdrücken zu können ist so heilsam. Trotzdem – so sehr ich es liebe auf der Bühne zu stehen, es kann gut sein, dass ich auch mal was anderes machen möchte.

Schon eine Idee?

Schauspielerei würde mir Spaß machen. Auch wenn ich nicht sagen kann, ob ich das könnte. Aber ich hätte Bock drauf.

Interview

BOSSE



BOSSE: „All meine Karriere-wünsche sind in Erfüllung gegangen.“

2013 siegte Axel Bosse mit seinem Song „So oder So“ beim „Bundesvision Song Contest“. Und mit seinem Sommerhit „Schönste Zeit“ lieferte uns der Wahlhamburger einen echten Ohrwurm. Im letzten Jahr brachte er nicht nur die Sporthalle zum Kochen. Zurzeit ist der Sänger auf großer Akustik-Tour.

INTERVIEW LAURA DOPP

Total sympathisch, witzig und locker – das ist Bosse allemal! In der Gloria Bar in Eimsbüttel erzählt uns der Sänger von den Vorbereitungen für seine bevorstehende Tour, seine Pläne für ein neues Album und was er an Hamburg so liebt.

Bosse, im Herbst startet Deine große „Kraniche Akustik Tour – Leise Landung“. Was erwartest uns?

Auf der Tour sind wir mit fünfzehn Leuten auf der Bühne, und wir haben um die 40 Instrumente dabei. Es wird aber kein Streichorchester geben und auch nicht nur leise sein. Wir wollten das Ganze eher ein bisschen weltmusikalisch angehen. Deswegen werden

„HAMBURG UND BOSSE HABEN EINFACH EIN VERHÄLTNIS. HIER AUFZUTRETEN IST IMMER EIN HEIMSPIEL!“

auch türkische Instrumente vertreten sein, wie zum Beispiel eine Saz, außerdem verschiedene Trommeln, eine Autoharp und ein Vibraphon. Es gibt Rumba und Bossa Nova, es wird also wirklich bunt und interessant!

Was bedeutet der Titel-Zusatz „Leise Landung“. Und wie kamst Du auf die Idee, eine Akustik-Tour zu spielen?

Eine Akustik-Tour wollte ich schon immer mal machen, das war quasi noch eine Kerbe, die ich in meinem Hölzchen haben wollte. „Leise Landung“ bedeutet für mich, dass sich der Kranich so langsam verabschiedet. Nach zwei Jahren geht das Album „Kraniche“ dem Ende zu. Dann kann es weiter gehen.

Du planst also auch schon ein neues Album für 2015?

Ja, wenn ich nicht ganz doll loose, dann bringe ich ein neues Album raus. Das gehe ich dann gleich nach meiner Tour an.

Wie sieht Dein Tagesablauf bei so einer Tour aus?

Vormittags gebe ich Interviews und danach gibt es Mittagessen. Anschließend gibt es einen zwanzigminütigen Soundcheck. Meist gehen wir noch etwas Sport machen und noch kurz schlafen und dann fängt ja auch schon das Konzert an. Wenn man in einer Stadt ist, die halbwegs interessant ist, machen wir manchmal auch noch ein bisschen auf Sightseeing.

Du gehst auf Solo-Touren, spielst aber auch auf Festivals. Was magst Du lieber?

Das ist komplett unterschiedlich und fängt schon beim Tagesablauf an. Bei einem Festival verbringt man den ganzen Tag draußen und spielt eben irgendwann, das läuft so nebenbei. Bei einer Tour bist Du selber dafür

verantwortlich, dass alles klappt und Du musst das Pensum durchhalten. Da bin ich dann der Gastgeber, alle Leute sind meinetwegen da. Das ist zwar anstrengender, aber auch schöner.

Unterscheidet sich das Publikum?

Eigentlich nicht, ich gucke bei den Konzerten sogar oft in dieselben Gesichter. Leute, die auf dem „Hurricane“ Festival waren, haben dann zum Beispiel auch mein Konzert in der Alsterdorfer Sporthalle besucht.

Bist Du überhaupt noch aufge-regt vor einem Konzert?

Nein, schon seit Jahren nicht mehr. Wenn ich ehrlich bin, lege ich mich vor einer Show sogar nochmal eine halbe Stunde schlafen. Auf der Bühne bin ich dann aber sofort voll da.

Du wohnst seit einigen Jahren in Hamburg. Wo denn genau?

In Blankenese-Dockenhuden, da wohne ich jetzt schon seit neun Jahren. Vorher habe ich aber auch schon auf St. Pauli und in Altona gewohnt.



AKTUELLES PROJEKT

Zurzeit ist Bosse mit seinem Album „Kraniche“ auf großer Akustik-Tour. Bis Mitte Dezember tourt er noch durch Deutschland. Mit im Gepäck: 40 verschiedene Instrumente!



IM GESPRÄCH

Zum Interview traf sportspaß-Autorin Laura den gut gelaunten Bosse bei Sonnenschein auf der Terrasse der Gloria Bar in Eimsbüttel.

„EINEN PLAN B HABE ICH NICHT, DENN FÜR MICH GILT: MUSIKER BLEIBT MUSIKER!“

Und warum jetzt Blankenese? Was gefällt Dir da so gut?

Dass man da so gut joggen kann. (lacht) Nein, mal ehrlich: Wir sind da hingezogen, um ein Stückchen rauszukommen und im Grünen zu sein. Außerdem haben wir eine Tochter bekommen – und wenn die Kinder da sind, denkt man sich schon: Vielleicht ist die St.-Pauli-Zeit jetzt zu Ende. Falls die überhaupt mal vorbei sein kann. Das Hauptargument waren aber auch der große Garten und die Elbnähe.

Apropos Joggen: Gehst Du dann auch an der Elbe laufen?

Nee, an der Elbe sind mir zu viele Steigungen. Ich geh lieber in den Hirschpark in Blankenese. Ich hab jetzt sogar mal Lust, an einem Halbmarathon teilzunehmen.

Wirst Du auf der Straße eigentlich immer erkannt?

Ich werde schon erkannt. Wenn ich angesprochen werde, ist das aber immer nett und auf Augenhöhe. Meistens sagen mir die Leute, was

ihnen meine Musik bedeutet oder wie sie mein letztes Konzert fanden.

Wo gehst Du gerne in Hamburg essen oder am Abend mal etwas trinken?

Essen gehe ich gerne beim Italiener Dal Fabbro in Blankenese – da bin ich ganz oft. Und bei David, dem Portugiesen im Grindelhof, den finde ich top. Und die Bar BP 1 in der Schanze mag ich auch sehr gerne.

Arbeitest Du eigentlich auch mit anderen Künstlern aus der Hamburger Musikszene zusammen?

Nein, ich stehe meistens eher alleine im Studio. Aber ich habe einige Freunde in der Szene: Zum Beispiel Marcus Wiebusch, den Sänger und Frontmann der Band Kettcar. Oder auch die Leute von Fettes Brot. Zwei Leute von Deichkind, die hier wohnen, kenne ich auch ganz gut.

Gibt es Newcomer-Bands aus Hamburg, die Du uns empfehlen kannst?



Ich finde die Band Vierkantrettlager total gut und freu mich schon auf das nächste Album von denen. Und Herrenmagazin kann ich nur empfehlen – obwohl das keine Newcomer mehr sind.

Was hörst Du privat noch gerne so für Musik?

Im Moment höre ich gerade The War On Drugs und das neue Album von Damon Albarn, dem Sänger von The Blur. Außerdem die neue Platte von Marcus Wiebusch. Ich finde, es gehört zu meinem Beruf, dass ich mich damit beschäftige was in der Musikwelt so los ist – deswegen höre ich eigentlich alles.

Du hast eine siebenjährige Tochter. Wie findet sie es, dass ihr Papa berühmt ist?

Das ist für sie ganz normal. Sie ist schon ihr Leben lang bei allen Touren mitgefahren und kennt so ziemlich alle Festivalbühnen, auf denen ich bereits stand. Meine Familie ist bei meinen Touren immer mit dabei.

Du hast im letzten Jahr eine Zeit lang mit Deiner Familie in Istanbul, der Heimat Deiner Frau, gewohnt. Hast Du was von den heftigen Unruhen dort mitgekriegt?

Als die Unruhen angingen, waren wir nicht mehr da. Aber einige unserer Freunde haben bei den Protesten mitgewirkt und sind teilweise sogar eingebuchtet worden. Und ich habe natürlich schon vorher gesehen, wie es dort um Freiheit von Künstlern oder auch der Presse bestellt ist: Die haben nämlich fast keine! Es war, glaube ich, höchste Zeit, dort auch mal „Stopp“ zu sagen.

Hast Du eigentlich einen Plan B, falls Du irgendwann keine Musik mehr machen willst?

In der Zeit, in der ich einen Plan B hätte haben müssen, hatte ich keinen und gerade jetzt würde ich auch nichts anderes machen wollen. Wenn, dann wäre es sicherlich auch irgendwas mit Musik, zum Beispiel in der Beratung. Vielleicht werde ich irgendwann mal ein Musikmanager. Aber ich glaube eher nicht. Denn für mich gilt: Musiker bleibt Musiker.

Gibt es noch Karriere-Ziele, die Du unbedingt erreichen möchtest?

Alle Sachen, die ich mir früher gewünscht habe, sind in Erfüllung gegangen. Als ich ganz klein war, wollte ich unbedingt eine Band haben und vor Leuten spielen. Als ich das erreicht hatte, war mein Traum, irgendwann mal ein großes Festival zu spielen, im Dunkeln. Auch das ist passiert.

Worauf freust Du Dich bei Deinen Konzerten in Hamburg am meisten?

Hamburg und Bosse haben einfach ein gewisses Verhältnis. Für mich ist das immer ein Heimspiel, weil ich hier ja schon so lange wohne. Wir haben hier schon überall und an den unterschiedlichsten Orten gespielt: Im Knust, in der Sporthalle, im Uebel & Gefährlich und in der Laeiszhalle. Die Konzerte sind immer schön und gerade in Hamburg freue ich mich immer extrem darauf.

GEBOREN

22. Februar 1980

DISKOGRAPHIE

2005 KAMIKAZEHERZ

Ist das Debütalbum des Sängers. Mit Songs daraus trat Bosse unter anderem als Support-Act von Madsen und Mando Diao auf.

2006 GUTEN MORGEN SPINNER

Sein zweites Album spielte Bosse 2006 in nur sieben Tagen zusammen mit seinem Produzenten Mose Schneider ein. Es war aber, wie auch schon „Kamikazeherz“, nur mäßig erfolgreich.

2009 TAXI

Das dritte Studioalbum nahm Bosse in Eigenregie zusammen mit Produzent Jochen Naaf in dessen Wohnzimmer auf. Insgesamt wurden drei Singles ausgekoppelt, unter anderem der Song „Liebe ist leise“.

2011 WARTESAAL

Mit der Single-Auskopplung „Frankfurt Oder“, die Bosse zusammen mit der Sängerin Anna Loos der Band Silly aufnahm, belegte er 2011 den 3. Platz beim „Bundesvision Song Contest“.

2013 KRANICHE

Mit dem Titel „So oder So“ seines fünften Albums gelang Bosse 2013 der Sieg beim „Bundesvision Song Contest“. Das Album erreichte Gold-Status.

2013 KRANICHE – LIVE IN HAMBURG

Mit dem Live-Album erfüllte sich der Sänger einen eigenen Traum. Die CD ist ein Mitschnitt seines Abschlusskonzerts der „Kraniche-Tour“ im vergangenen Jahr in der Alsterdorfer Sporthalle vor rund 7.000 Fans.

AKTUELLES ALBUM

Kraniche – Live in Hamburg. Infos unter axelbosse.de



EVENT TIPPS

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



Cro

📍 **21. November 2014,**
o2 World
Sylvesterallee 10. 19 h

Das hat neben Nummer-Eins-Hits und rasselvollen Konzertsälen anscheinend noch gefehlt: Cro's eigene Biografie. Die gibt's jetzt auch zu kaufen: „Easy Does It“ wurde von Cro's besten Kumpels geschrieben! Wer lieber seine Musik hört – Für die aktuelle Tour gibt es noch Tickets!

5.11.2014, Donna Leon

Commissario Guido Brunetti ist eine echte Kult-Figur! Mittlerweile tüfelt er an seinem 22. Fall. Im Rahmen des „Krimifestivals“ liest Donna Leon höchstpersönlich aus „Das goldene Ei“. Wo: Kampnagel, Jarrestr. 20, 20.45 h

10.11.2014, Bastian Sick

Ja ist der Genitiv denn noch zu retten? Der Deutschlehrer der Nation versucht's und deckt in der Show „Füllen Sie sich wie zu Hause“ Fehler aus unserem Sprachgebrauch auf. Wo: Kampnagel, Jarrestr. 20, 20 h



24.11. – 30.12. Weihnachtsmärkte

Ob skandinavisch, öko oder doch konventionell – auf Hamburgs Weihnachtsmärkten ist für Jeden etwas dabei! Wo: diverse Veranstaltungsorte.

TEXT LAURA DOPP

Jan Delay und Disko No. 1

📍 **17. Oktober 2014,**
o2 World,
Sylvesterallee 10. 20 h

Zuletzt machte der Rapper mit der nasalen Stimme eher mit Negativ-Schlagzeilen statt mit seiner Musik auf sich aufmerksam. Seine Äußerung, in der er Heino als Nazi bezeichnete und die für einen Medienkandal sorgte, kam ihn teuer zu stehen: 20.000 Euro Entschädigung musste er angeblich an den Schlagersänger zahlen. Seine Fans stört das sicherlich wenig. Und Wortgewaltig will er sowieso bleiben. Aktuell meldet sich der Hamburger Jung mit seiner Band Disko No. 1 und der Tour zu seinem aktuellen „bombastischen Rockalbum“ zurück. Vielleicht kommt ja auch Heino als Special-Guest auf die Bühne?! Echter Rock sieht eh anders aus – aber trotzdem Kult!



MIA

📍 **13. Dezember 2014**
Docks Hamburg,
Spielbudenplatz 19. 19 h

Für eines ist die Frontfrau Mieke Katze der Band MIA ganz sicher bekannt: ihre extravaganten Bühnenausfits, mit denen sie momentan sogar Dieter Bohlen in der Jury von „DSDS“ die Show stiehlt. Ähnlich unberechenbar wie ihr Look ist auch die Musik der Band – ein bisschen Elektro, ein bisschen Punk und immer im Trend!



Fotos: Dalia Baum (1), Till Gläser (1), Paul Ripke (1), H. Flug (1)



port of dreams
BALLINSTADT
DAS AUSWANDERERMUSEUM HAMBURG

Erlebe das Abenteuer Auswanderung.

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

20%

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





4
MÄRKTE & FESTIVALS

IM WOHNZIMMER
Einzigartige Konzert-
atmosphäre

REGGAE IM WOHNZIMMER, KLASSIK IM LOFT

Ein Geheimtipp für alle Konzertliebhaber:
Das Festival „Musik in den Häusern der Stadt“
bietet Konzerte aller Genres in ganz besonderer
Atmosphäre!

TEXT LAURA DOPP

Ein Streicher-Konzert im Wohnzimmer? Und hinterher in lockerer Runde bei einem Glas Wein noch mit den Künstlern plaudern? Die Konzertreihe „Musik in den Häusern der Stadt“ macht’s möglich und bietet für Musiker, Publikum und Gastgeber ein ganz besonderes Erlebnis! Und: Hier hat schon so manche Karriere begonnen! Cellist Alban Gerhardt gab bereits vor sieben Jahren ein ganz persönliches Konzert – heute steht er in den großen Hallen von Paris, London und Tokio.

„ES SOLLEN NICHT-
ÖFFENTLICHE RÄUME
BESPIELT WERDEN.“

Das Konzept für das Festival „Musik in den Häusern der Stadt“ entwickelte Dr. Peter Bach vor sechzehn Jahren. Er ist Vorsitzender des gemeinnützigen Kölner Vereins KunstSalon, der auch Träger der Konzertreihe ist. Die Idee: Neue Auftrittsmöglichkeiten für Künstler zu schaffen, fernab vom kommerziellen Musikbetrieb. Engagierte Bürger waren schnell gefunden, die mit viel Liebe kleine Bühnen in Privathäusern einrichteten. Was zunächst nur als kleine Konzertreihe in Köln startete, erfuhr sich schnell großer Beliebtheit. Mittlerweile ist das Festival in drei Städten vertreten: Köln, Bonn und seit 2002 auch in Hamburg. Finanziert werden die Konzerte aus den Spendeneinnahmen der Bürger, die ein Konzert bei sich zu Hause ausrichten, hinzu kommen die Einnahmen aus den Eintrittsgeldern.

Egal ob Loft, Atelier oder Wohnzimmer – jeder kann Gastgeber werden. Einzige Voraussetzung: Platz für mindestens dreißig Zuschauer. Nach den Auftritten können Publikum und Musiker dann bei einem Wein und Snack ins Gespräch kommen. „Alle, die bisher ein Konzert bei sich zu Hause ausgerichtet haben, waren begeistert“, erzählt Elena Tzavara, vom KunstSalon, die das Festival leitet. „Oftmals besteht auch noch Jahre nach dem Konzertauftritt Kontakt zwischen Künstler und Gastgeber.“

Auch in diesem Jahr bietet das Festival 33 Konzerte in den unterschiedlichsten Räumlichkeiten. Neben renommierten Künstlern geben auch Nachwuchskünstler ihr Debüt. In Hamburg freuen sich die Veranstalter diesmal besonders auf das Trio Attanassov: drei junge Musiker, die sich der Klassik widmen und das Eröffnungskonzert in der Elb Lounge spielen werden. Eine ungewöhnliche Konzertsituation bietet sich in der Endo-Klinik beim Auftritt des Streichquartetts Vision String. Und Sängerin Caroline Kiesewetter wird mit Joachim Scheel Bossa Nova in einem Privathaus in Hamburg-Marienthal zum Besten geben.

Von Reggae über Klassik bis hin zu Balkan Sounds – das Potpourri an Musikrichtungen ist hier ebenso bunt wie die Veranstaltungsorte.

Musik in den Häusern der Stadt 4.-9.11.,
W: kunstsalon-festival.de, E: 13-20 €.

EVENTS

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

HAMBURG

Oktober 2014

FREE Nachflormarkt Flohmärkte gibt es in Hamburg zuhau, jetzt startet die Fabrik ein neues Experiment und lädt zum ersten Nachflormarkt! Hier könnt Ihr nicht nur Überflüssiges am eigenen Stand loswerden, sondern findet bestimmt auch neue Schätze fürs Heim! Als besonderes Extra sorgt ein DJ bis in die Nacht für die passende musikalische Untermauerung! So, 18.10., 20 h. Fabrik, Barnerstr. 36 (Altona), W: fabrik.de.

Überjazz Festival Jazz ohne Grenzen bekommt Ihr bei diesem Festival zu hören! Denn bei „Überjazz“ geht es darum, die Vielfalt dieser Musikrichtung zu präsentieren, zu experimentieren und ordentlich am Genre-Rad zu drehen. Für die fünfte Auflage auf Kampnagel haben sich bereits Acts wie die ghanaische Musiker-Legende Ebo Taylor und der US-Jazzrompeter Ambrose Akinmusire angekündigt. Ihr könnt Euch auf weitere nationale und internationale Künstler gefasst machen. 24.-26.10. E: 29,90 €. Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude), W: ueberjazz.com.

Science Slam Macht Euch auf Live-Experimente gefasst – denn beim „Science-Slam“ ist auf der Bühne alles erlaubt, was dabei hilft, das eigene Forschungsprojekt möglichst unterhaltsam zu präsentieren. Beim Regionalentscheid Nord auf Kampnagel wird nach den beiden besten Slammern unter den Nordlichtern gesucht, die beim großen Deutschland-Finale in Berlin antreten. Do., 16.10., 19.30 h. E: 12 €. Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude), W: scienceslam.de.

Lesbisch Schwule Filmtag Deutschlands ältestes und größtes queeres Festival feiert in diesem Jahr 25. Jubiläum. Neben einer aufwändig arrangierten Eröffnungsgala auf Kampnagel wird es spannende und berührende Lang- und Kurzfilme zu sehen geben. Diesmal dreht sich alles um das Thema „Aher(n)“, um den Blick auf Lesben

TOP 5 DER REDAKTION



01

Holy Shit Shopping Messe Zu lässigen DJ-Sounds und mit einem Glühwein in der Hand könnt Ihr hier ganz entspannt auf Advents-Shoppingtour gehen. 13.+14.12.

02

Musik in den Häusern der Stadt div. Orte Kulturbegeisterte Bürger öffnen ihre Privaträume, um einen Treffpunkt für Künstler und Musikfreunde zu schaffen 4.-9.11.

03

Hello Handmade Kampnagel Bei diesem Markt findet Ihr wunderbare Einzelstücke von Klamotten und Accessoires bis hin zu Geschirrl! 2.11.

04

Ökologischer Weihnachtsmarkt Museum der Arbeit Hier könnt Ihr handgemachten Weihnachtsschmuck erwerben oder ein biologisches Festmenü planen. 28.-30.11.

05

Krimi-Festival Kampnagel Gänsehaut-Atmosphäre! Autoren wie Donna Leon oder Arne Dahl bringen die Luft zum Knistern! 4.-8.11.

und Schwule in ihren „goldenen Jahren“ zu lenken. 14.-19.10. W: lsf-hamburg.de. Div. Orte.

November 2014

Hello Handmade „Alles ist möglich – man muss es nur selbst machen“ – ist einer der Leitsprüche aus dem Manifest zur Veranstaltung. 2010 wurde dieser Markt gegründet und er gehört heute zu einem der populärsten in der Do-It-Yourself-Szene Deutschlands. Hier stellen ausgewählte Künstler und Designer ihre handgefertigten Einzelstücke aus, die es sonst auf keiner anderen Kleiderstange gibt! So., 2.11., 10-18 h. E: 5 €. Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude), W: hello-handmade.de.

REDAKTIONS-TIPP: Auch Oliver Rohrbeck alias Justus Jonas von den Drei ??? liest beim „Krimifestival“



Krimifestival Mord und Totschlag an der Elbel! Zum bereits achten Mal bringen nationale und internationale Autoren die Luft auf Kampnagel zum Knistern. Das ist nichts für schwache Nerven! Dieses Jahr ist unter anderem der

schwedische Autor Jan Arnald zu Gast, der unter dem Pseudonym Arne Dahl mit der Krimireihe um die Stockholmer A-Gruppe eine der erfolgreichsten Serien weltweit schuf. 4.-8.11. Jarrestr. 20 (Winterhude), W: krimifestival-hamburg.de.

FREE Skandinavischer Weihnachtsmarkt Geschmack auf Weihnachten in Skandinavien hat uns nicht zuletzt Astrid Lindgrin mit ihren Büchern wie „Weihnachten in Bullerbü“ gemacht. Doch auch in Hamburg ist ein Stückchen davon angekommen: Auf den Skandinavischen Weihnachtsmärkten rund um die Seemannskirchen findet Ihr allerhand Spezialitäten und Weihnachtsschmuck aus Schweden, Dänemark, Finnland und Norwegen. Termine folgen auf W: weihnachtsmarkt-hamburg.net. Rund um die Seemannskirchen, Dittmar-Koel-Str. (Neustadt).

1. Hamburger Poesie und Literatur Festival Festival-Premiere in Hamburg! Für eine Woche geben Deutschlands bekannteste Schauspieler Literaturlesungen an verschiedenen Standorten in Hamburg, wie zum Beispiel der Kulturkirche Altona oder dem Rolf-Liebermann-Studio in Harvesthude. Ob klassisch rezitiert oder fantasievoll mit Lichtsenzierungen und Live-Musik untermalt – Persön-

lichkeiten wie Robert Stadlober, Peter Lohmeyer oder Iris Berben bringen Euch Dichter wie Hölderlin & Co. auf ihre ganz eigene Art und Weise näher! 5.-9.11. E: ab 38 €. Div. Orte. W: hamburgerepoesie-und-literaturfestival.de.

FREE Märchenschiffe am Jungfernstieg Auch in diesem Jahr laden die fünf märchenhaft geschmückten Alsterdampfer zu Theater, Spiel- und Schminkegeboten. Besonders beliebt: Die Plätzchenkurse für Kinder auf den Bockschiffen. Während die Kleinen ihre Kekse nach Herzenslust verzieren, können die Großen auf dem Caféschiff mit Blick auf die Alsterateme entspannen und dem Weihnachtstress für eine Weile entfliehen. 24.11.-23.12. Karten für die Backkurse gibt es ab dem 24.11. für 2 € direkt am Anleger Jungfernstieg im „Büro Märchenschiffe“. W: maerchenschiffe.de.

Oh Sweet Poetry Schokolade macht glücklich, das wissen auch Hamburgs Slammer! Und deswegen wird der süßen Sünde auch ein ganzer Abend gewidmet. Während vier Sprachtalente von Schokolade und anderem Glück erzählen, werdet Ihr als Zuhörer mit leckeren Chocokostproben versorgt. Modifiziert wird der Abend von Hamburgs-Slam-Moderator Nummer 1 Michel Abdollahi. Ein Genuss für alle Sinne! Do., 6.11., 19.30 h. E: 15 €. Chocoversum, Meßberg 1 (Neustadt), W: chocoversum.de.

Dezember 2014

Ökologischer Weihnachtsmarkt Go Green! Hier verbinden sich Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu einem deutschlandweit einzigartigen Öko-Weihnachtsmarkt. An den zahlreichen Ständen könnt Ihr Geschenke aus nachhaltigen Materialien erwerben oder Euch Inspiration für ein biologisches Fest-Menü holen. Klar, dass auch sämtliche Leckerereien an den Ständen das Öko-Label tragen. 28.-30.11. E: 2-4 €. Museum der Arbeit, Wiesenndamm 3 (Barmbek), W: oeko-weihnachtsmarkt.de.

Holy Shit Shopping 2004 startete die Weihnachts-Shopping-Lounge mit ihrem Konzept in Berlin! Heute stehen neben Hamburg auch Köln und Stuttgart mit auf dem Tourplan! 150 junge Designer präsentieren hier am Adventswochenende eine wilde Mischung aus Mode-, Schmuck- und Wohnaccessoires. Zusätzlich sorgen DJs für Club-Feeling. 13.-14.12. E: 4 €. Hamburg Messe, Messeplatz 1 (Rotherbaum), W: holyshitshopping.de.

KONZERTE

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

Oktober 2014

Metal/Gothic

Die Apokalyptischen Reiter

Wer eine Moshpit-Garantie möchte, ist bei den Festival-Veteranen genau richtig. Black+Thrash+Folk: Die Weimarer Jungs zeigen auf jedem Konzert, wie sie mit gekonnten Handgriffen und coolen Sprüchen für Vollblut-Metal sorgen können. Im Mai erschien ihr neues Album „Tiefer“. Klasse die Jungs! So., 19.10., 20 h, 28,75 €, W: reitermania.de. Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook).

Pop

Lucius Rock'n'Roll-Pop mit Frauempower. Jess Wolfe und Holly Laessig, die Sängerinnen der New Yorker Band, verstehen etwas von Einheit. Mit Gesangsduetten und dem Klang der 60er bauen sie einen Sound, der ins Ohr geht. Nicht nur das Zwillings-Bühnen-Outfit überzeugt. Bei uns sind sie vollkommene Newcomer. Reinhören lohnt sich! Mo., 20.10., 20 h, 14 €, W: ilovelucius.com. Molotow, Nobistor 14/Reeperbahn (St. Pauli).

Indie/Rock

Asaf Avidan Ein Iro und eine Stimme, die ins Herz geht. Der Wankelmut-Remix seiner Single „One Day/Reckoning Song“ schlug in Deutschland auf Chartplatz 1 ein, seitdem klingt die außergewöhnliche Falsettsstimme des Israeli auch in unseren Ohren. Androgyn und extravagan. Ein Ausnahmetalent! Mi., 22.10., 19 h, 33 €, W: asafavidanmusic.com. Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook).

Indie/Rock

Skillet Ihr 2013er Album „Rise“ stieg in den USA auf Platz 3, nun sind die Rocker aus Memphis in Deutschland zu sehen. Harte Gitarrenriffs und John Coopers rauhe Stimme sorgen für eine rockige Atmosphäre, die Spaß macht. Nicht nur für Genre-Kenner. Fr., 24.10., 19 h, 26,70 €, W: skillet.com. Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli).

MULTITALENT MIT FRECHER SCHNUTE

Sie ist Sängerin, Buchautorin, Kabarettistin und TV-Moderatorin: Ina Müller kann irgendwie einfach alles. Die Tour zu ihrem 2013er Album „48“ war komplett ausverkauft, nun geht die charismatische Wahlhamburgerin in die Verlängerung.

TEXT KATHARINA BÖRRIS

Von sonnig bis verrückt: Ebenso vielfältig wie ihre Talente sind auch die Gesichter, die Ina Müller von sich preisgibt. Mit Erfolg!

Erst im März dieses Jahres gewann sie den „Echo“ in der Kategorie „Rock/Pop National“. „Damit ist der Pop endgültig in den Wechseljahren angekommen. Ich freu' mich“, trällerte sie freudestrahlend. Und das ist noch nicht alles: Ihr aktuelles Tour-Album „48“ wurde bereits mit Gold ausgezeichnet.

Ihre Karriere begann aber bereits viel früher: 2004 brachte Ina Müller ihr erstes Soloalbum heraus. Bekannt geworden durch das musikalische Duo

„Queen Bee“, setzte sie fortan auf poppigere Sounds, aber ebenso großartig ausgearbeitete, schelmische Texte. Der große Durchbruch gelang 2006 mit ihrem Album „Weiblich, Ledig, 40“, das ihr bundesweit zu ausverkauften Konzerthallen verhalf. Vier Soloalben folgten, bis sie 2013 mit 48 Jahren ihr neues Werk „48“ herausbrachte, das auf Platz 3 der deutschen Albumcharts landete.

Ina Müller ist am 25. Juli 49 geworden. Die Entertainerin erobert die Bühnen der Bundesrepublik mit ihrer frechen Schnute und den bissigen Texten, für die wir sie so lieben. Wer sie schon einmal live gesehen hat, weiß: Sie ist immer für eine Überraschung gut. Die Interaktion mit dem Publikum ist dabei wohl eine ihrer größten Stärken. Sie lacht, plaudert und kokettiert, um uns danach die Probleme des Alltags zu versüßen. Ihre „Schatzstadt“ Hamburg kann sich freuen, wenn die selbsternannte Fachfrau für „Saufen, Singen, Sabbeln“ ihre Lieder von Liebe, seltsamen Teenagern und Onlineversandhandeln singt, die einfach nur zum Kreischen sind.

48 Album Tour Hamburg Sa., 6.12., o2 World, Sylvesterallee 10, 22525 (Stellingen), W: inamueller.de. E: 39,50 €.



Pop/Indie/Rock

One Republic Der Keinohrhase machte sie 2007 bekannt, im Juli erschien das neue Album der Pop-Rocker aus Colorado. „Native“ ist poppig und bunt, gewohnt eingängige Beats paaren sich mit Electro und Folk. Dazu ist Ryan Tedders Stimme ein echter Hammer. Ohrwurmgefahr! *Mo.*, 27.10., 20 h, ab 46,65 €, *W.*: onerepublic.com. *a2 World, Sylvesterallee 10 (Stellingen).*

November 2014

House-Elektro/Pop

Phantogram Ziemlich psychedelisch geht es bei Sarah Barthel und Josh Carter zu. Das New Yorker Duo schafft mit dem Album „Voices“ den Sprung auf Platz 11 der Billboard-Charts. Synthesizer und markante Beats mit Pop-Einflüssen bilden zusammen mit Barthels hauchender Stimme eine außergewöhnliche Kombo. Tanzgefahr! *Sa.*, 1.11., 21 h, 20,50 €, *W.*: www.phantogram.net. *Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli).*

Metal/Gothic

REDAKTIONS-TIPP: Lacuna Coil: Zwischen aggressiver Härte und mystischer Melodie. Gothic vs. Metal!



TIPP Lacuna Coil Die Schwarze Szene machte sie populär und ist ihr seit 1999 treu ergeben. Die italienische Band präsentiert gewohnt soliden Nu-Metal mit Gothic-Touch, der sie 2012 auf Platz 15 der Billboard Charts brachte. Sängerin Cristina Scabbia ist mit ihrer Alt-Tonlage eine Seltenheit des Genres. Ein Live-Genuss! *Mi.*, 12.11., 20 h, 29,95 €, *W.*: lacunacoil.it. *Gruenspan, Große Freiheit 58 (St. Pauli).*

R&B/Soul

Nina Atal Frankreich feierte bereits 2009 sein neues Jazz-Sterchen: Die 1992 geborene Sängerin mit der souligen Stimme räumte sämtliche Nachwuchs-Preise ab. Pur, funky und vor allem energisch. Nun ist Deutschland dran, aufgepasst! *Do.*, 13.11., 20 h, 19 €, *W.*: ninaatal.com. *Stage Club, Stresemannstr. 159 (Altona).*

Metal/Gothic

TOP 5 DER REDAKTION



- 01 Epica Markthalle** Brillante Sopranstimme trifft auf ein melodisches Meisterwerk. Die Niederländer sind mit „The Quantum Enigma“ wieder auf Tour. Großartig! *Do.*, 16.1.
- 02 Mighty Oaks Docks** Wenn Sanftheit zu Power wird: Das Berliner Trio spielt Folk, der einen in andere Welten versetzt. Purer Genuss, die Jungs haben's drauf! *Sa.*, 22.11.
- 03 Phantogram Mojo** Das New Yorker Duo bietet verträumte Melancholie. Mitreißender Elektro-Pop zum Dahinschmelzen. Da muss man sich einfach bewegen! *Sa.*, 1.11.
- 04 Thomas Godoj Knust** Er haut uns klassischen Deutsch-Rock um die Ohren. Wer denkt, Casting-Sterchen können nichts, kann sich hier vom Gegenteil überzeugen. Cool! *So.*, 7.12.
- 05 Ida Gard Mojo** Das dänische Talent gehört einfach auf die Bühne. Ihre entspannten Pop-Songs erzählen uns Geschichten, die sie mit starker Stimme in die Welt trägt. *Fr.*, 21.11.

Saxon and very special guest: Skid Row 35 Jahre Musikkarriere und noch immer am Start: Die Briten von Saxon präsentieren Songs ihrer „Holy Trinity“ auf großer Tour. Seit 1992 sind sie auch in den deutschen Charts zu finden. Mit ihrem Special Guest Skid Row zählen sie 62 Jahre Banderführung. Geballte Heavy-Metal-Power! *Do.*, 13.11., 18.45 h, 33 €, *W.*: saxon747.com. *Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook).*

GEWINN: sportspaß verlost 2x2 Karten für das Konzert am 13.11. Sendet bis zum 1.11. eine E-Mail mit dem Stichwort „Saxon“ an gewinn@sportspass.de.

Deutsch-Rap

HAMBURG Ahzumjot „Nix mehr egal“ heißt seine neue Platte und egal ist er uns seit seinem Debutalbum 2011 auch nicht mehr. Hamburg-Rapper Ahzumjot fällt vor allem durch seine Texte auf. Durchdacht und gesellschaftskritisch, hinterlegt mit schwingenden Synthie-Sounds. Super auch für die Hip-Hop-Neulinge unter

Fr., 18.11., 20 h, 17,20 €, *W.*: ahzumjot.de. *Headcrash, Hamburger Berg 13 (St. Pauli).*

Indie/Rock

My First Band Mit sonnigem Gemüt wollen fünf finnische Jungs Europa erobern. Bereits 2006 gründete sich die Band, jetzt ist ihr drittes Album „Corazon“ erschienen. Diverse Musikstile von Rock bis Dance mischen sich zu einem stimmungsvollen Mix zusammen, der einen spätabendlichen Abend verspricht. *Mi.*, 19.11., 20 h, 17,20 €, *W.*: myfirstband.net. *Prinzenbar, Kastanienallee 20 (Neustadt).*

Pop

Ida Gard Dänemark hat ein Pop-Geheimnis und das möchte es auch den Nachbarn zeigen. Schon 2013 tourte die Sängerin durch Deutschland, dieses Jahr gibt es ein Revival. Bewaffnet mit ihrer Gitarre, präsentiert sie uns gekonntes Songwriting in Clubatmosphäre. Mädchenhaft aber stark. *Fr.*, 21.11., 21 h, 18,30 €, *W.*: idagardmusic.com. *Mojo, Reeperbahn 1 (St. Pauli).*

Indie/Rock

TIPP Mighty Oaks Ihr steht auf sanfte Stimmen und

träumerische Klänge? Dann ab zu den Mighty Oaks! Mit durch diverse Zupfinstrumente angereichertem Folk, sorgen die drei Weltenbummler, die in Berlin eine gemeinsame Heimat fanden, für eine Gedankenreise der Extraklasse. Ihr 2014er Album „Howl“ schaffte es in Deutschland auf Platz 10 der Charts. Unbedingt anhören! *Sa.*, 22.11., 20 h, 26 €, *W.*: mightyoaksmusic.com. *Docks, Spielbudenplatz 19 (St. Pauli).*

Dezember 2014

Deutsch-Pop

HAMBURG Ina Müller Eine Band, eine Bühne, eine Frau. Multitalent Ina Müller ist unterwegs auf ihrer verlängerten Tour und kehrt so auch wieder in ihrer Wahlheimat Hamburg zurück. Schlagfertig wie immer präsentiert sie frischen Deutsch-Pop – natürlich mit einer gehörigen Prise Humor. Zuhören lohnt sich! *Sa.*, 6.12., 20 h, ab 39,50 €, *W.*: inamueller.de. *a2 World, Sylvesterallee 10 (Stellingen).*

Deutsch-Rock

Thomas Godoj Als der gebürtige Pole 2008 „DSDS“ gewann, hatte man fast Angst, er würde ins Standard-Pop-Business rutschen. Doch spätestens mit seinem 2013er Album „Männer sind so“ belehrte er uns eines besseren. Handgemachter Deutsch-Rock von einem Vollblutrock. Was gibt es Schöneres? *So.*, 7.12., 20 h, 28,20 €, *W.*: thomas-godoj.de. *Knust, Neuer Kamp 30 (Altona).*

R&B/Soul

HAMBURG Y'Akoto Eine Hamburgerin, die den Klang Ghanas in sich trägt. Mit starker Stimme und stimmungsvollen Grooves zeigt Deutschlands Soul-Sensation Euch ihre Welt. 2012 entdeckt, folgte dieses Jahr ihr zweites Album „Moody Blues“. Leidenschaft mit ganzer Seele. *So.*, 14.12., 20 h, 28,90 €, *W.*: yakoto.de. *Fabrik, Barnerstr. 36 (Ottensen).*

Januar 2015

Metal/Gothic

TIPP Epica Mit ihrem Album „The Quantum Enigma“ setzen die Niederländer ihren Siegeszug fort. Seit 2002 werden sie hochgelobt. Nun zaubern sie wieder ein symphonisches Meisterwerk aus dem Hut. Fesselnd und kraftvoll. Unser Geheimtipp! *Do.*, 16.1., 20 h, 28,20 €, *W.*: epica.nl. *Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook).*



**MÖCHTE
HAMBURG ALS
THEATERSTADT
STARKEN
Festival-
intendant
Nikolaus Besch**

4
**BÜHNE &
LESUNGEN**

ÜBER DIE LANGE DISTANZ

Das „Hamburger Theater Festival“ beweist Durchhaltevermögen! Zum 6. Mal sind die Theater der Stadt Gastgeber für tolle Produktionen aus dem deutschsprachigen Raum.

TEXT **KATHARINA GRABOWSKI**

Der großen Unterstützung durch Sponsoren und Spender ist es zu verdanken, dass sich das „Hamburger Theater Festival“ seit seiner Gründung im Jahr 2009 als feste Größe in der hiesigen Theaterszene etablieren konnte. Auf Einladung von Intendant und Festivalgründer Nikolaus Besch werden in diesem Jahr vom 28. September bis 30. November acht Inszenierungen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz in Hamburg zu sehen sein. Die aktuelle Auswahl besticht laut Besch dabei vor allem durch „kraftvolle Regiehandschriften, große Schauspiel-

lerinnen und Schauspieler“. Überraschend ist in diesem Jahr erstmals die Genrevielfalt. Denn neben klassischen Sprechtheaterproduktionen wie etwa „Die Jungfrau von Orléans“ oder „Der Diener zweier Herren“ wurde auch Tanz- beziehungsweise Maskentheater mit in das Programm aufgenommen, wie etwa „Infinita“ der Familie Flöz. Mit fabelhaften Masken, Schattenspielen, Artistik und Musik erschafft das in Berlin beheimatete Kollektiv aus Schauspielern, Musikern, Tänzern und Theaterschaffenden skurrile Welten, die die Zuschauer staunen lassen. Gezeigt werden die acht Produktionen im Schauspielhaus, auf Kampnagel, im St. Pauli Theater und im Thalia Theater. Letzteres nutzt das Festival insbesondere dazu, um mit einem „Memorial“ an den im vergangenen Jahr verstorbenen bulgarischen Theaterregisseur Dimiter Gotscheff zu erinnern. Freuen dürfen sich die Besucher dabei unter anderem auf dessen Inszenierung von „Die Perser“ und „Leeres Theater. Träume, Witze, Atemzüge“ von Heiner Müller, Gotscheffs wichtigstem Dichter.

Hamburger Theater Festival 28.9.–30.11., versch. Spielstätten, W: hamburger-theaterfestival.de

BÜHNE

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

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

sportspass-Mitglieder bekommen gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

REDAKTIONSTIPP:
Aufgrund des großen Erfolges wieder im Programm.



SPORTSPAB Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand Weil Allan Karlsson 100 Jahre alt wird, ist das ganze Dorf in Aufruhr. Das ganze Dorf? Nein, Allan Karlsson selbst will von all dem Trubel nichts wissen und sucht kurzerhand das Weite. Seine Flucht gerät zu einer Odyssee, die ganz Schweden in Atem hält. Eine turbulente Bühnenadaption von des Jonas Jonasson-Bestsellers. So., 5.10., weitere Aufführungen: bis 4.1.

SPORTSPAB Fast genial Arm, schlecht in der Schule, ein totaler Versager – so sieht sich der 18-jährige Francis, der mit seiner depressiven, arbeitslosen Mutter in einem Trailerpark irgendwo in Delaware lebt. Er befürchtet, dass er dieser Trostlosigkeit niemals entkommen wird, doch dann erfährt er eines Tages die Wahrheit über seine Zeugung: seiner Mutter wurde damals das Sperma eines hochintelligenten Wissenschaftlers eingesetzt. In der Hoffnung auf ein besseres Leben macht sich Francis zusammen mit seinen Freunden auf die Reise nach Los Angeles, dem Ort seiner Zeugung. Dieser spannende Road-Trip basiert auf dem gleichnamigen dritten Roman des jungen Münchener Autors Benedict Wells. Premiere: So., 2.11., weitere Aufführungen: bis 29.11.

GEWINN: sportspass verlost 3x2 Karten für die Premiere am 2.11., um 19 Uhr. Sendet bis zum 20.10. eine E-Mail mit dem Stichwort „Fast genial“ an gewinn@sportspass.de.

Ernst Deutsch Theater

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

Heute bin ich blond Nach einer Routineuntersuchung bricht für die 21-jährige Sophie eine Welt zusammen, denn die Diagnose lautet: Krebs. Doch statt zu kapitulieren, sagt sie der Krankheit den Kampf an. Ihrem Haarausfall kommt sie zuvor, indem sie sich eine Glatze rasiert. Mit Hilfe verschiedener Perücken nimmt sie so täglich eine neue Identität an. Die erfolgreiche Romanvorlage von Sophie van der Staps, die es bereits auf die Kinoleinwand geschafft hat, adaptiert der Dramatiker John von Düffel nun für die Bühne. *Premiere: Do., 2.10., weitere Aufführungen: bis 8.11.*

Leben, so wie ich es mag

Zum Herbst seines Lebens zieht ein Mann Bilanz: als Schauspieler und Sänger, als Ehemann und Vater blickt er auf viele Begegnungen zurück. Er hat viele Schicksale verkörpert und ebenso viele Schicksalsschläge gemeistert. Doch was, wenn alles ganz anders gekommen wäre? Das Gedanken Spiel beginnt. Eine Inszenierung über den schmalen Grat zwischen Erfolg und Absurz von der Hamburger Drehbuchautorin Saskia Lehlers und dem Schauspieler Volker Lechtenbrink, der gleichzeitig die Hauptrolle übernimmt. *Premiere: Do., 30.10., weitere Aufführungen: bis 4.11.*

NEU Sonny Boys Als „Sonny Boys“ waren Willie Clark und Al Lewis einst die Könige des Broadway. Nun sollen die beiden Erzteufel für eine TV-Aufzeichnung erneut gemeinsam vor der Kamera stehen. Das erste Aufeinandertreffen der Ex-Partner nach jahrelanger Funkstille endet jedoch im Streit. Können die Zwei das Kriegsbeil begraben oder lassen sie den gut bezahlten Deal platzen? In dem Stück des amerikanischen Bühnenautors Neil Simon, Spezialist für gleichermaßen bissige wie komische Gesellschaftskomödien, geben die charismatischen Schauspieler Charles Brauer und Werner Rehm das ungleiche Paar. *Premiere: Do., 27.11., weitere Aufführungen: bis 9.1.*

GEWINN: sportspaß verlost 3x2 Karten für die Vorstellung am 28.11. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 10.11. eine E-Mail mit dem Stichwort „Sonny Boys“ an gewinn@sportspass.de.

Gift. Eine Ehegeschichte Ein ehemaliges Paar trifft das erste Mal nach zehn Jahren wieder aufeinander. Ort der Begegnung: der Friedhof, auf dem ihr gemeinsamer



VENUS IM PELZ

Da wagt doch tatsächlich Thomas, einer dieser Macho-Broadway-Regisseure, den 1870 von Leopold von Sacher-Masoch geschriebenen Roman „Venus im Pelz“ für die heutige Zeit zu bearbeiten. Vom „Erfinder“ des Masochismus geschrieben, wurde das Buch bewundert, verschmäht und stand in Deutschland sogar bis 2001 auf dem Index. Thomas scheitert allerdings schon beim Casting für die Hauptrolle. Keine der 35 Bewerberinnen entspricht seiner Vorstellung. „Zu alt, zu jung, zu

dick, zu dünn, mit Brille oder wie eine Nute.“ Aber dann erscheint Wanda, die zufällig den Namen der Hauptfigur trägt, scheinbar eine abgetakelte Schauspielerin. Doch wer ist diese Frau? Das Vorsprechen beginnt. Mit Humor und Intelligenz, einfach unwiderstehlich, verwickelt sie Thomas mehr und mehr in die erotischen Abgründe seines eigenen Textes. Die Grenzen der Wirklichkeit verschwimmen und ein Kampf der Geschlechter um sexuelle Abhängigkeit und Erniedrigung beginnt.

2 FÜR 1 ANGEBOT: sportspaß-Mitglieder erhalten für alle Vorstellungen – außer der Premiere – zwei Karten zum Preis von einer! Einfach die Tickets unter der Hotline 040.47110666 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

Venus im Pelz *Premiere: Di., 28.10. weitere Aufführungen: bis 8.11., St. Pauli Theater, Spielbudenplatz 29 (St. Pauli) W: st-pauli-theater.de*

Sohn Jacob begraben wurde. Während er sich in Frankreich ein neues Leben aufgebaut hat, ist der Gedanke an einen Neuanfang für sie unerträglich. In den wenigen Stunden, die sie gemeinsam verbringen, rekapitulieren sie das Erlebte und versuchen, ihre Geschichte wieder zusammen zu bringen. Für dieses unpräzise und bewegende Stück wurde die niederländische Autorin Lot Vekeman 2010 mit dem „Taalunie Toelichtingsprijs“ ausgezeichnet. *Premiere: Do., 15.1., weitere Aufführungen: bis 15.2.*

St. Pauli Theater

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

TIPP The King's Speech Ein großer Redner war Prinz Albert noch nie. Kein Wunder, denn der schüchterne Junge stottert. Als er jedoch überraschend zum König gekrönt und damit zu George VI. wird, hängt auf einmal ganz Großbritannien an seinen Lippen. Zur größten Herausforderung seines Lebens gerät „The King's Speech“, mit der er seine Untertanen auf den drohenden Weltkrieg vorbe-

reiten muss. Diese herausragende Inszenierung des St. Pauli Theaters wurde 2013 bereits mit dem „Pegasus-Preis“ und Marcus Bluhm für seine Rolle des stotternden Königs mit dem „Rolf-Mares-Preis“ geehrt. *Premiere: Di., 2.12., weitere Aufführungen: bis 14.12.*

Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 (Altstadt), W: schauspielhaus.de

NEU Wassa Schelesnowa Maxim Gorkis „Wassa Schelesnowa“ ist eine Frau, die im Russland des frühen 20. Jahrhunderts ihren Mann steht: Als Unternehmerin lenkt sie nicht nur die Geschicke einer Flussreederei, als Ehefrau und Mutter muss sie darüber hinaus auch ihre Familie zusammenhalten. Deren Ruf steht auf dem Spiel, weil ihr Ehemann der Kinderschändung angeklagt ist und ihre Tochter Rachel als Revolutionärin im Exil lebt. Eine Familientragödie, in der sich die Widersprüche der Moderne ebenso wie menschliche Abgründe und Begierden widerspiegeln. *Premiere: Fr., 17.10., weitere Aufführungen: bis 28.10.*

König Artus Markus Bothe, der

am Schauspielhaus zuletzt die Bühnenversionen von „Krabat“ und „Tintenherz“ inszenierte, liefert mit der Geschichte von „König Artus“ nun erneut fantasievolles Familien-theater. Im kriegsgeplagten England fristet der kleine Artus eine frostlose Kindheit. Schuld daran sind nicht zuletzt sein Stiefbruder und sein Stiefvater, die ihn tagen tagaus mit Prügel strafen. Doch als er den Zauberer Merlin kennenlernt, wendet sich das Blatt und für Artus beginnt eine abenteuerliche Reise, auf der er nicht nur neue Freunde, sondern auch zu sich selbst findet. *Premiere: Sa., 8.11.*

TIPP Rocco Darsow In seiner ersten Inszenierung unter der Intendanz von Karin Beier konfrontiert René Pollesch, Star-Regisseur der Berliner Volksbühne, sein Publikum mit zahlreichen Diskursen aus Philosophie und Kulturtheorie. Entstanden ist mit „Rocco Darsow“ ein Projekt über die Kunstwelt-zwischen Filmkulisse und Boulevard-Theater mit der für Pollesch typischen Sprachgewalt, das mit seiner innovativen Spielform eines der Highlights der neuen Spielzeit werden dürfte. *Premiere: So., 7.12.*

NEU Die Verwandlung

Die Vorstellung, eines Morgens als Insekt aufzuwachen, ist beängstigend und surreal zugleich. Doch Gregor Samsa, dem Protagonisten aus Kafkas wohl berühmtester Erzählung, passiert genau das. Seine Familie ist mit dieser Metamorphose vollkommen überfordert – der Ernährer der Familie wird durch seinen Chitinpanzer gar zur Bedrohung, die es zu bekämpfen gilt. Der vielfach ausgezeichnete ungarische Regisseur Viktor Bodó debütiert mit dieser Kafkainzenerierung am Schauspielhaus. *Premiere: Sa., 10.1.*

NEU Onkel Wanja Alexander Wladimirovitch Serebrjakow, Professor im Ruhestand, hat auf dem Land eine neue Heimat gefunden. Zusammen mit seiner (jungen und schönen) zweiten Ehefrau Jelena versucht er, sich in das bestehende soziale Gefüge einzugliedern. Doch Grabenkämpfe um Besitztümer, Liebe und Wahrheit zwischen den Dorfbewohnern vereiteln bald die anfängliche Harmonie. Inszeniert wird der Klassiker von Anton Tschchow von Schauspielhaus-Intendantin Karin Beier. *Premiere: Fr., 16.1.*

Thalia Theater

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

TIPP Der Ring: Rheingold/Walküre Im 19. Jahrhundert hatte die künstlerische Auseinandersetzung mit der Vergangenheit Hochkonjunktur. Germanische Sagen wie das „Nibelungenlied“

inspirieren zahlreiche Künstler – allen voran Richard Wagner, der von 1848-1874 seinen vier-teiligen Ringzyklus komponierte und Friedrich Hebbel, dessen Trauerspiel „Die Nibelungen“ 1861 Premiere feierte. Beide Werke zusammenzubringen, gleicht einer wahren Herkulesaufgabe. Doch Antú Romero Nunes, dessen eindrucksvolle Inszenierung von „Moby Dick“ vielen Theaterbesuchern noch in lebhafter Erinnerung sein dürfte, stellt sich ihr in dieser Spielzeit. *Premiere: Sa., 25.10., weitere Aufführungen: bis 14.11.*

TIPP Deutschstunde Weil die Nationalsozialisten in Berlin ein Malverbot für dissidente Künstler verhängen, muss auch der in Norddeutschland lebende Max Ludwig Nansen den Pinsel niederlegen. Überwachen soll ihn der staatsstreu Dorfpolizist Jens Ole Jepsen, der seinen Sohn Siggie beauftragt, den Künstler zu bespitzeln. Doch der Zehnjährige gerät bald in Gewissenskonflikte. Siegfried Lenz' Abhandlung über Pflicht und Pflichtvergessenheit, die mittlerweile als einer der wichtigsten deutschen Nachkriegsromane gilt, wird von Johan Simons, Intendant der Münchner Kammerspiele, inszeniert. *Premiere: Sa., 22.11., weitere Aufführungen: bis 26.12.*

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

NEU Die lächerliche Finsternis
Zwei Bundeswehroffiziere sind auf der Suche nach einem Oberstleutnant, der im Wahnsinn ihrer Kameraden getötet hat. Ein Somalier, dessen Fischgründe von wohlhabenden Nationen leergefischt worden sind, wird zum Piraten. Afghanen, die in einem Blauhelmlager Schutz vor den Taliban suchen, müssen dort Zwangsarbeit verrichten. Der in Hamburg geborene Wolfram Lotz verwebt all diese Erzählstränge zu einer Geschichte über Schuld und Unschuld und zieht den Zuschauer tief hinein in den Schlund der Globalisierung. Lotz' Stück beruht dabei auf Joseph Conrads Erzählung „Herz der Finsternis“, die im Jahr 1899 erschienen ist und bereits Francis Ford Coppola als Grundlage für sein Meisterwerk „Apocalypse Now“ diente. *Do., 25.9., weitere Aufführungen: bis 22.11.*

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

NEU Unsere Frauen Männerabend bei Max, Paul und Simon. Als sich Letzterer verspätet, ahnen Max und Paul nichts Gutes. In der

TOP 5 BÜHNENEVENTS



01 Der Ring: Rheingold/Walküre **Thalia Theater** Antú Romero Nunes verknüpft Hebbels „Die Nibelungen“ mit dem Wagnerschen Opernzyklus. *Eindrucksvoll. 25.10.-14.11.*

02 Rocco Darsow **Deutsches Schauspielhaus** Ein sprachgewaltiges Projekt über die Kunstwelt zwischen Filmkulisse und Boulevard-Theater von Registar Renè Pollesch. *7.12.*

03 Deutschstunde **Thalia Theater** Der niederländische Regisseur Johan Simons inszeniert den Literaturklassiker von Siegfried Lenz vor großer Naturkulisse. *22.11.*

04 Fast Genial **Altinaer Theater** Adaption von Benedict Wells' Coming-of-Age-Romans begibt sich Retortenkind Francis auf die Suche nach seinem Vater. *2.-29.11.*

05 Unsere Frauen **Hamburger Kammerspiele** Es sollte ein gemütlicher Männerabend werden, doch Simon hat soeben seine Frau im Affekt getötet. Was nun? *26.10.-20.12.*

Tat, Simon kommt nicht nur zu spät, er ist auch betrunken. Und er hat soeben seine Frau getötet – im Affekt. Während er auf dem Sofa seinen Rausch ausschläft, beraten die anderen zwei, wie sie sich nun verhalten sollen und wie weit man für einen Freund gehen darf. *Premiere: So., 26.10., weitere Aufführungen: bis 20.12.*

Komödie Winterhuder Fährhaus

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

NEU Der Mann in der Badewanne Nicht nur, dass ihn gerade seine Freundin verlassen hat – als Albert Wegelin eines Morgens in sein Büro kommt, muss er feststellen, dass dieses nun vom wesentlich erfolgreicherer Kollegen okkupiert wurde. So viele Hiobsbotschaften schlagen natürlich auf den Magen und als Albert das Kantinenessen verschmäht, interpretieren seine Kollegen und Vorgesetzten das sofort als Hungerstreik. Es folgt die fristlose Entlassung. Von seinem Umfeld genötigt, geht Wegelin daraufhin auf die Barrikaden und wird prompt von Presse und Politik zu einem Helden der Arbeiterklasse stilisiert. Der Schweizer Lukas Linder schildert mit viel schwarzem Humor und Sprachwitz, was es heißt, in einer unmoralischen Welt

moralisch sein zu wollen. *Premiere: Mi., 22.10., weitere Aufführungen: bis 11.4.*

NEU Kaspar Häuser Meer Anika, Barbara und Silvia, die Sachbearbeiterinnen vom Jugendamt, sind entsetzt: Ihr Kollege Björn liegt im Krankenhaus („Björn-out“) und zurückgelassen hat er ihnen 104 offene sogenannte Kaspar Häuser-Fälle. Es bleibt den drei Frauen schließlich nichts anderes übrig, als die Rettung der vernachlässigten Kinder in die eigene Hand zu nehmen. Ihr Ausgangsmaterial zu dieser Sozialgroteske war die Regisseurin Felicia Zeller vorwiegend in deutschen Jugendämtern. Herausgekommen ist eine sprachlich pointierte Sozialstudie – komisch, abgründig und bitterböse. *Premiere: Di., 30.9., weitere Aufführungen: bis 14.3.*

The English Theatre of Hamburg

Lerchenfeld 14 (Uhlenhorst),
W: englishtheatre.de

NEU The Whipping Man Wir schreiben das Jahr 1865: Der amerikanische Bürgerkrieg ist vorbei, die Sklaven wurden befreit und die Soldaten kehren heim. Unter ihnen auch der junge Caleb Deline, der schwer verwundet wurde. Von seinem Zuhause ist jedoch nicht mehr viel übrig geblieben.

Die einzigen Menschen, die er auf seinem Grundstück trifft, sind die beiden ehemaligen Sklaven seiner Familie. Ein ungewohntes Szenario für die drei Männer, die ihre Beziehung zueinander nun neu definieren müssen. 2011 in New York uraufgeführt, gehört das Stück des Amerikaners Matthew Lopez derzeit zu den populärsten Inszenierungen an amerikanischen Theaterhäusern. *Premiere: Do., 4.9., weitere Aufführungen: bis 8.11.*

NEU Anyone for Breakfast Als Jane eine Verabredung mit einem jungen Mann hat, ist ihre Freundin Shirley gerne bereit, ihre Wohnung für das Treffen zur Verfügung zu stellen. Was Jane nicht ahnt: Shirley wiederum nutzt die Gunst der Stunde, um einen Abend mit deren Ehemann Roger zu verbringen. Als schließlich dann noch Shirleys Ehemann früher als gedacht von einer Reise zurückkehrt und eine hübsche Flugbegleiterin im Schlepptau hat, scheint das Chaos perfekt zu sein. Turbulente britische Comedy at its best. *Premiere: Do., 20.11., weitere Aufführungen: bis 7.2.*

Hamburgische Staatsoper
Grabe Theaterstr. 25 (Neustadt),
W: hamburgische-staatsoper.de

La Belle Hélène Frustriert von ihrer Ehe mit dem alten König Ménélas, flüchtet sich Hélène, die schönste Frau der Welt, in ein Abenteuer mit dem leidenschaftlichen Paris. Ménélas erpapt die beiden Ehebrecher auf frischer Tat, doch dem Paar gelingt die Flucht. Die 102 Partituren umfassende Operette von Jacques Offenbach, die bei ihrer Uraufführung 1864 in Paris einen Skandal auslöste, wird in französischer Sprache mit deutschen Übertiteln aufgeführt. *Do., 2.10., weitere Aufführungen: bis 8.10.*

LESUNGEN

Oktober 2014

Benjamin Lebert: Mitternachtsweg Der gebürtige Freiburger hat mit 17 Jahren seinen vielfach übersetzten und verfilmten Bestseller „Crazy“ geschrieben. In „Mitternachtsweg“ erzählt der heute 32-Jährige eine Liebesgeschichte, die überhaupt nicht kitschig, sondern eher mystisch und fast schon gespenstisch ist. Der junge Historiker Kielland lernt eine Frau kennen, die gerade ihren Mann unter merkwürdigen Umständen verloren hat. Zusammen verstricken sie sich in ein Mysterium, das keiner von beiden so richtig versteht. Lebert ist ein herausragender Autor, der die Welt mit sehr viel Feinsinn und Ge-

fühl beschreiben kann. *Di., 21.10., 20 h. Eintritt: 9 €.* Nachtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a (St. Pauli), W: nachtspeicher.de.

November 2014

REDAKTIONSTIPP:

Christop Rehage hat während seiner Reise einmal in einem Kraftwerk übernacht!



TIPP Christoph Rehage: The Longest Way

Laufen ist eine simple Sache. Für Christoph Rehage ist sie lange Zeit die Hauptbeschäftigung gewesen. Nachdem der Hannoveraner sein Filmstudium in Peking abgeschlossen hatte, machte er sich im November 2007 auf den Heimweg – zu Fuß. Als er ein knappes Jahr später in der Wüste Gobi von Sandstürmen umwirbelt wird, bricht er ab, nach etwa 4700 Kilometern. Bei dieser Lesung erfahren wir, welche Begegnungen seine Reise zu einem besonderen Erlebnis gemacht haben und warum das tibetische Hochland so faszinierend ist. Achtung: Dieser Abend verursacht Fernweh! *Di., 4.11., 19.30 h. Eintritt: 5 €.* Staatliche Jugendmusikschule, Mittelweg 42 (Rotherbaum), W: thelongestway.com.

Andreas Altmann: Verdammtes Land

Es gibt Menschen, die immer wieder neue Herausforderungen suchen. Andreas Altmann, Reiseautor, Schriftsteller und Journalist, gehört zu ihnen. Der Altöttinger war einige Zeit als Schauspieler aktiv, heute ist er Globetrotter, der seine Reiseerlebnisse zu spannenden Reportagen verarbeitet. In „Verdammtes Land“ beschreibt er seine Reise durch Israel und Palästina. Wer sich für den Nahostkonflikt interessiert und einen echten Augenzeugenbericht der medialen Berichterstattung vorzieht, ist hier genau richtig! *Mi., 5.11., 20 h. Eintritt: 15 €.* Maqazin Filmkunsttheater, Fiestücken 8 (Winterhude), W: andreas-altmann.com.

HAMBURG Rocko Schamoni:

Fünf Löcher im Himmel Der Wahlhamburger ist als Musiker, Autor, Schauspieler und Entertainer bekannt. Mit dem Hamburger Kult-Autor Heinz Strunk und Jacques Palminger bildet er das Komik-Trio „Studio Braun“. Sein neues Buch erzählt die Geschichte von Paul, der mitten in einer Existenzkrise steckt und sich in die norddeutschen Weiten flüchtet. Mit dabei hat er nur sein altes Tagebuch, in dem Geschichten von seiner großen Liebe Katharina Himmelfahrt stehen. Er beschließt, seine alte Flamme anzurufen und herauszufinden, was damals schief gelaufen ist. Super-kultig! *5.-6.11., 21 h. Eintritt:*



FIES, FIESER, DON WINSLOW!

Der New Yorker Autor ist einer der Besten wenn es um Thriller geht. Als Höhepunkt des Hamburger Harbourfront-Literaturfestivals liest Winslow aus seinem neuen Buch, in dem eine 7-Jährige verschwindet und kurz darauf – trotz fehlender Leiche – für tot erklärt wird. Nur Ermittler Frank Decker glaubt, dass das Kind noch lebt und beginnt die Suche. Eine super Lesung, für die man starke Nerven braucht!

Sa., 8.11., 20 h. Kühne Logistics University, Großer Grasbrook 17 (HafenCity), W: don-winslow.com. Eintritt: 15 €.

17 € (VVK). Fabrik, Barnerstr. 36

(Altona). W: rockoschamoni.de.

HAMBURG Bodo Kirchhoff:

Verlangen und Melancholie

Der 66-jährige Romanautor aus Hamburg weiß, wie man das Leben sehr genau und fast schon wie ein Philosoph betrachtet. Bei dieser Lesung stellt er sein neues Buch „Verlangen und Melancholie“ vor. Der Protagonist Hinrich hatte alles: eine liebende Frau, eine schlaue Tochter und einen gut bezahlten Job als Kulturkorrespondent bei einer Zeitung. Aber das ist lange her. Seitdem seine Frau bei einem Sturz aus 43 Metern Höhe starb, lebt er zurückgezogen und ohne Kontakte zur Außenwelt. Als ihn ein mysteriöser Brief erreicht, ist er nicht nur gezwungen, seine Wohnung zu verlassen, er muss sich auch den Tod seiner Frau wieder ins Gedächtnis rufen. Traurig-schön! *Mi., 12.11., 20 h. Eintritt: 12 €.* Zentralbibliothek, Hühnerposten 1 (St. Georg), W: bodokirchhoff.de.

FREE Sophie Bonnet: Provenzalische Verwicklungen Hinter diesem Pseudonym versteckt sich eine Hamburger Autorin, die gerne in die Provence reist und französisches Essen liebt. Deshalb spielt ihr neuer Roman auch in Frankreichs Süden. Die Story: Der Pariser Kommissar Durand wollte eigentlich den Sommer in dem kleinen Ort

Sainte-Valérie genießen, aber dann verlässt ihn seine Freundin. Kurz darauf wird der Dorfcasanova ermordet aufgefunden, an der Leiche klebt ein Rezept für Coq au Vin. War es ein Rachemord oder steckt mehr dahinter? Eine schöne Krimi-Lesung mit französischem Charme. *Mi., 12.11., 21 h. Der Eintritt ist frei!* Stavenhagenhaus, Frustbergstr. 4 (Groß Borstel), W: grossborstel.de.

Kristof Magnusson: Arztroman

Dass ein „Arztroman“ nicht immer nur kitschig-erotischer Schund sein muss, beweist der Berliner Autor mit seinem neuen Buch. Es geht um den ganz ungeschminkten Lebensalltag einer geschiedenen Nährärztin, die sich mit Beziehungskrisen, Übergewicht und einem anstrengenden pubertären Sohn herumärgern muss. Der Roman bietet wenig Liebeskitsch, dafür echtes Leben mit echten Problemen. Wie schon am Titel erkennbar, ist es etwas Ironie mit im Spiel. Unterhaltsam und leichtlebig! *Di., 18.11., 20 h. Eintritt: 9 €.* Nachtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a (St. Pauli), W: nachtspeicher.de.

Erluchtung garantiert – Debatten über Literatur und Leben In entspannter Atmosphäre geht die Literaturkritikerin Brigitte Neumann einmal im

Monat dem Verhältnis von Leben und Literatur auf den Grund. Dabei wird ein ausgewähltes Buch mit verschiedenen geladenen Gästen besprochen. Im November geht es um den 2000 erschienen Roman „Gleissendes Glück“ von der britischen Schriftstellerin A. L. Kennedy. Die verzweifelte Mrs. Brindle flüchtet vor ihrem prügelnden Ehemann und lernt den Beziehungsratgeber Prof. Gluck kennen, der selbst auch auf der Flucht ist. Eine schöne tiefsinnige Veranstaltung! *Di., 25.11., 19.30 h. Eintritt: 5 €.* Nachtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a (St. Pauli), W: nachtspeicher.de.

Dezember 2014

TIPP Wladimir Kaminer: Coole Eltern leben länger

Spätestens seit „Russendisko“ ist der aus Russland stammende Autor ein Star der deutschen Literaturszene. Mit seiner Frau Olga und den beiden gemeinsamen Kindern lebt er in Berlin. Um das Familienleben dreht sich auch sein neues Buch: Hier schreibt Kaminer über die Gefahrenphase Pubertät, vor der alle Eltern Angst haben. Anstatt sich verrückt zu machen, rät der Autor zur Gelassenheit. Eine Kaminer-Lesung ist immer ein Highlight, weil die Texte mit der unverwechselbaren Stimme des Autors noch viel lebendiger werden! *Fr., 19.12., 20 h. Eintritt: 20,10 €.* Fabrik Barnerstr. 36 (Ohthensee). *Sa. 25.1., 17 h. Eintritt: 23,85 €.* Kampnagel, Jarrest. 20 (Barmbek-Süd), W: wladimirkaminer.de

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Karten für die Lesung am 19.12. in der Fabrik. Sendet bis zum 15.7. eine E-Mail mit dem Stichwort „Kaminer“ an gewinn@sportspass.de.

Januar 2015

Reinhold Messner: Über Leben

Der Extrem-Bergsteiger aus Südtirol ist eine lebende Legende. Aber nicht nur die grenzenlose Abenteuerlust zeichnen Messner aus. Der 70-Jährige schreibt in „Über Leben“ von seinen Expeditionen, die von Angst, Neugierde und dem ewigen Durst nach neuen Herausforderungen gezeichnet sind. Eine Lesung, die einen tiefen Einblick in die Gedanken des Abenteurers gibt. Obwohl der Eintritt nicht gerade günstig ist, lohnt es sich allemal! *Mi., 21.1., 20 h. Eintritt: 29,90 €.* Laischhalle, Johannes-Brahms-Platz (Neustadt), W: reinhold-messner.de.



4
SPORT-
EVENTS

TEXT OLIVER JENSEN

NEUES SPORT- SPEKTAKEL: BASKETBALL IN HAMBURG

Erstmals seit 2002, als der Zweitligist BCJ Hamburg Insolvenz anmelden musste, gibt es in Hamburg wieder professionellen Basketball-sport zu sehen. Die Hamburg Towers starten in der zweitklassigen ProA und wollen eine neue Basketball-Begeisterung entfachen.

Dank einer Wildcard dürfen die neu gegründeten Hamburg Towers direkt in der zweithöchsten Spielklasse Deutschlands beginnen. Die

Heimstätte im InselPark Wilhelmsburg wurde erst 2013 für die „Internationale Gartenschau“ als Blumenhalle errichtet.

Bis zum 19. Oktober soll das Gebäude in eine 3.500 Zuschauer fassende Basketball-Arena verwandelt werden. Der 14-malige Deutsche Meister Bayer Giants Leverkusen wird dann zum ersten Heimspiel in die Hansestadt kommen.

Die weiteren Heimspiele dieses Jahres

finden gegen finke baskets Paderborn (31.10.), Rent4office Nürnberg (9.11.), Bike-Cafe Messing-schlagler Baunach (16.11.), Team Ehingen Urspring (30.11.), Niners Chemnitz (7.12.) und RASTA Vechna (21.12) statt.



TOWERS-CHEF ROLLER: „Hamburg wird Basketball lieben.“

Die Zuschauer können sich auf eine der

rasantesten Sportarten der Welt freuen. „Wir wollen für Basketball-Begeisterung in Hamburg sorgen“, sagt Geschäftsführer Pascal Roller. Tolle Dunks und beeindruckende Distanzwürfe finden hier bald hoffentlich im Minutentakt statt. Während der Spielunterbrechungen sorgen laute Bässe und Cheerleader für Party-Stimmung.

In der ersten Saison möchten die Towers lediglich den Abstiegsrängen fernbleiben. Langfristig dürfte aber auch der Aufstieg in die Bundesliga ein Ziel sein. Trainer Hamed Attarbashi, der zuvor Assistenztrainer beim Bundesligisten Eisbären Bremerhaven gewesen ist, soll das möglich machen. Der Kader der Towers ist ein Mix aus ambitionierten Nachwuchsspielern und erfahrenen Kräften. Mit der richtigen Unterstützung des Hamburger Publikums dürfte einer erfolgreichen Saison nichts im Wege stehen.

GEWINN: sportspass verlost 4x2 Karten für das erste Heimspiel der Hamburg Towers am 19.10. um 17 Uhr gegen Bayer Giants Leverkusen. Sendet uns bis zum 12.10. eine E-Mail mit dem Stichwort „Towers“ an gewinn@sportspass.de

SPORT

TIPP Redaktionstipp

FREE Eintritt frei

SPORTSPASS Vergünstigung für sportspass-Mitglieder

hanseboot Wassersportbegeisterte aus der ganzen Welt besuchten im vergangenen Jahr die Messe und bekamen knapp 400 Boote und Yachten unterschiedlicher Größen und Preisklassen zu sehen. Ähnlich dürfte es auch dieses Jahr werden. Sofern Ihr es Euch zutraut, könnt Ihr sogar selber aktiv sein. Das große Wasserbecken mit Windmaschinen lädt ein zu surfen oder zu segeln. 25.10.-2.11., 10 h, Messeplatz 1 (Schanze), W: hanseboot.de

FREE Weißerbsturnier im Fechten In den 1980er Jahren als Spaßturnier für Degenfechter gegründet, hat sich das Event vom Eimsbüttler Turnverband zu einem Ranglistenturnier mit internationalem Starterfeld entwickelt. Seit 1998 wird in allen Waffengattungen, also Säbel, Florett und Degen, gefochten. 25.-26.10., ab 10 h, ETV-Hauptgebäude, Bundesstr. 96 (Eimsbüttel), W: evfechten.de

Süderelbe-Halbmarathon

Hamburg Ob nun für den Halbmarathon, den 10-Kilometer- oder den 5-Kilometer-Lauf: Alle Läufer sind im Hamburger Süden willkommen. Die Strecke führt Euch durch das wunderschöne Alte Land bis hin zum Ziel am Sportplatz Neumoorstück. Alle Teilnehmer erhalten eine Medaille, die besten Acht darüber hinaus eine Urkunde. So, 26.10., Francoper Str., (Francop), W: lghnf.de

FREE Finale der Deutschen

Segel-Bundesliga Vergangenes Jahr wurde die Deutsche Segel-Bundesliga eingeführt. Erfreulich aus hanseatischer Sicht: In der ersten Saison gewann der Norddeutsche Regatta-Verein aus Hamburg die Meisterschaft. Ob die Titelverteidigung gelingt, wird sich spätestens bei dieser letzten Regatta auf der Hamburger Außenalster entscheiden. 31.10.-2.11., Hamburger Außenalster (Rotherbaum), W: segelbundesliga.de

Fari Cup Anfang November veranstaltet der Ruder-Club Favorite Harmonia zum 23. Mal den „Fari Cup“. Die Langstrecken-Regatta für Vierer und Achter ist praktisch der Saisonabschluss für die Ruderer aus Norddeutschland. Im vergangenen Jahr nahmen insgesamt 156 Boote teil. Im Teilnehmerfeld sind teilweise sogar ehemalige Olympiasieger zu finden. So, 2.11., 10.30 h, Alsterufer 9 (Rotherbaum), W: favorite-harmonia.de

Eishockey Stadterby In der Oberliga Nord, der drittstärksten Spielklasse Deutschlands, kommt es zum Hamburger Derby. Die Crocodiles Hamburg empfangen den Hamburger SV. Eine gute Stimmung, ein spannendes Spiel und krachende Bodychecks sind garantiert. *Fr.* 21.11., Eissporthalle Farmsen, Berner Heerweg 152 (Farmsen), *W:* crocodiles-eishockey.de.

Hamburger Stadtpokal im Tennis Alle männlichen und weiblichen Tennisspieler, die einem Verein des Hamburger Tennis-Verbandes angehören, können sich für das Winterturnier anmelden und um den begehrten Pokal mitspielen. 24.-30.11., Verbandshalle Horn, Bei den Tennisplätzen 77 (Horn), *W:* hamburger-tennisverband.de.

Christmas Run To Tree Die winterliche Veranstaltung bietet beste Gelegenheit, um Laufen und Weihnachtsstimmung unter einen Hut zu bringen. Die Teilnehmer können sich nicht nur für die an beiden Tagen stattfindenden 6- und 12-Kilometer-Läufe anmelden, sondern auch gleich einen Weihnachtsbaum aus ökologischer Waldwirtschaft vorbestellen. 13.-14.12., Parkplatz am Wildgehege Klövensteen, Sandmoorweg (Rissen) *W:* run-to-tree.de.



FREEZERS LAUSCHULE

Eislaufen, Eishockeyspiele und Pucks schießen – bei der Lauschule der Hamburg Freezers können sich Kinder zwischen vier und zehn Jahren so richtig austoben. Ab dem 4. Oktober geht es jeden Samstag von 9 bis 10.30 Uhr auf das Eis der Volksbank Arena, wo ansonsten die Profis trainieren. Die Übungen werden an das jeweilige Leistungsniveau angepasst. Die Ausrüstung wird kostenlos zur Verfügung gestellt.

FREE Ab 4.10., jeden Samstag (außer 27.12), 9 h, Volksbank Arena, Hellgrundweg 50 (Bahrenfeld), *W:* hec-nachwuchs.de

TOP SPORT-EVENTS



01 Christmas Run To Tree Hamburg 2014 Erst laufen, dann Weihnachtsbaum mitnehmen. 13.-14.12.

02 Segel-Bundesliga Finale Möglicherweise gelingt den Hamburgern die Titelverteidigung. 31.10.-2.11.

03 Fechten Weißherbstturnier Schnelligkeit, Dynamik und Eleganz machen Fechten zu einem besonderen Sport. 25.-26.10.

04 Süderelbe-Halbmarathon Sicherheit eine der schönsten Laufstrecken Hamburgs. So., 26.10.

05 hanseboot – Internationale Bootmesse Hamburg Hier gibt es hunderte tolle Boote und Yachten zu Bestaunen. 25.10.-2.11.

VTF
Hamburg

Foto: photomase / pixelhans

VTF-Aktivprogramm

▲▼ KÖRPER UND SEELE 2014

Urlaubsfeeling pur!

Mit Fitness, Spaß und mehr ...

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

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

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

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

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

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



SCHMIDT MITTERNACHTSSHOW DER SCHMIDT- KLASSIKER – GNADENLOS GUT!

Sie ist ein Hamburg-Klassiker wie Alster, Michel oder Hafen: Seit über 26 Jahren ist die „Schmidt Mitternachtsshow“ ein Highlight jedes Reeperbahn-Bummels, ein Publikumsmagnet für Hanseseiten und Touristen gleichermaßen. Egal, ob der Abend hier sein großartiges Finale findet oder die Party danach erst so richtig losgeht!

Der einmalige Mix aus wahnwitziger Comedy, wunderbarer Musik und toll-kühner Artistik sorgt für beste Unterhaltung zu später Stunde – schrill, bunt und skurril. Dabei ist jede Mitternachtsshow einmalig. Erleben Sie Stand-up-Comedians und Breakdance-Akrobaten, Zauberer und Pop-Poeten, Jongleure und Travestiekünstler, Musiker, Schwertschlichter und Gedankenmagier... kurz: gnadenloses Varieté mit begnadeten Künstlern und schrägen Überraschungsgästen. Jede Woche neu!

21.11. – 26.12. jeden Freitag und Samstag im Schmidt Theater, Beginn um 24 Uhr.

Rabatt für sportspaß-Mitglieder 16 € pro Ticket für einen Freitagabend. Für den Rabatt einfach Tickets unter der Hotline 040.31778861 buchen und das Stichwort „sportspaß“ nennen.

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 günstigste Autovermietung gibt sportspaß-Mitgliedern 15 % Rabatt (außer Sonderaktionen) mit der Sonder-Kunden-Nummer 55546.

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

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

Dan-Center Wenn Sie Ihr Traumhaus für den Kurzurlaub mieten wollen, können Sie bei Dancenter direkt 5 % sparen, sowohl im Reisebüro, telefonisch (309 70 37 38) als auch im Internet: www.dancenter.de

Lascana: Dessous 10% günstiger Eine riesige Auswahl an Dessous, Nacht- und Tagwäsche sowie Bademoden findet Ihr in den Lascana-Shops im Elbe-EKZ und im Alsteral-EKZ. sportspaß-Mitglieder bekommen mit dem Mitgliedsausweis 10 % Rabatt.

VTF-Aktivprogramm: 10 % Rabatt Auf das umfangreiche Programm an Sport- und Wellnessreisen zum günstigen Preis erhalten sportspaß-Mitglieder 10 % Ermäßigung!

Online-Rabatte

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

Hier findet Ihr eine Auswahl aus dem umfangreichen Sparangebot:

Autos (alle Hersteller) direkt vom Großhändler, über Rahmenverträge und über regionale Autohäuser mit Rabatten bis zu 36 %.

Uhren und Schmuck: bis zu 20 % Rabatt bei Juwelier zum Sande, Uhrzeit.org, Juwelier Heinecke und Schiemann.de.

Mode, Kosmetik, Schuhe und Brillen: bis zu 15 % Rabatt bei vielen bekannten Marken, Shops und Outlet-Labels.

Pauschal- u. Last-Minute-Reisen von über 120 Veranstalter (z. B. TUI, Alltours, Neckermann, Thomas Cook, Airtours, Tjæreberg etc.) mit 4 % Rückvergütung und 4 % Direkt-rabatt bei Berge+Meer!

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

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

Hotels 7 % Preisvorteil bei Hotelpia. 10 % Rabatt bei den verschiedenen Dorfhotels und Iberotels.

Versandhäuser (Neckermann, Otto, Schwab, Baur, Bonprix, Alba Moda, Zalando etc.) mit 6-10 % Rabatt.

Sparturbo-Portal mit Rückvergütungen von 5-10 % bei über 250 der bekanntesten Online-shops, z. B.: Rossmann, A.T.U., Hewlett Packard, Toshiba, Nokia, Medion, discount24, Karstadt.de, Heine Shop, Mexx, Goerz-Shop, Sport-Scheck, Conrad Electronic, Westfalia Werkzeuge.

Möbel Bei Strauss Innovation, avandoe.de, Zalando Wohnen, Savoivre Vivre sparen Sie 6-15 %.

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

RABATT-TAGE BEI RUNNERS POINT

→ Runners Point in der Spitalerstraße bietet sportspaß-Mitgliedern im November VIP-Tage am 12., 14., 19. und 21.11., jeweils von 10-20 Uhr. Ihr bekommt an diesen Tagen nicht nur den für sportspaß-Mitglieder üblichen Rabatt von 10 Prozent, sondern stattliche 20 Prozent Preisnachlass auf alle Artikel. Auf Wunsch und Voranmeldung erhaltet Ihr auch eine kostenlose Komplett-Beratung inklusive Fußvermessung, statischer und Videoanalyse sowie Passform-Check! Da die Plätze begrenzt sind, meldet Euch bei jenny.dahm@sportspass.de für die Komplett-Beratung an oder Ihr kommt einfach zum Shoppen zu Runners Point in die Spitalerstraße.



Rabatt für sportspaß-Mitglieder

12., 14., 19. & 21.11., jeweils 10-20 h,
RunnersPoint, Spitalerstraße 1



**20 Prozent
Rabatt bei
Runners Point**



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

**„Meinen Fahrkarten-
automaten hab ich
immer auf Tasche.“**

Immer und überall mobil Fahrkarten kaufen
und Verbindungen finden.



Mit der HVV-App
oder über m.hvv.de

Infos unter hvv.de/mobilticket

**JETZT
3%
SPAREN!***

Mehr als ein Ziel

HVV



WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

Kosten für alle
Make-Up Workshops:

9,90 €*

sportspaß und Budnikowsky bieten sportspaß-Mitgliedern Workshops oder Partys, bei denen die Teilnahme sehr kostengünstig ist. Bitte beachte, dass eine Anmeldung für alle Workshops auf dieser Seite notwendig ist. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Leitung: Budni-Stylistinnen Karina Hinz und Carolin Mündemann

SMOKEY EYES

Smokey Eyes sind genau richtig für dramatische und sexy Auftritte, ein Abend Make-up für die Disco, Partys, Bälle oder ähnliche Gelegenheiten. Sie sind etwas Besonderes und erfordern ein bisschen Übung. Die Visagistin Carolin Mündemann zeigt Euch diesen tollen Look für die Augen und übt mit Euch die einzelnen Schminkschritte. Bringt gerne Euren eigenen Schminkspiegel, -pinsel, Lidschatten und Kajal mit. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

20.11.2014 18.00 - 21.00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

TRAUMFRISUR

Glattes Haar in Locken verwandeln – gelocktes Haar glätten. Alle möchten genau das, was sie nicht haben. In diesem Workshop lernt Ihr mit Glätteisen, Lockenstab & Co umzugehen, um Eure Haare in Eure Traumfrisur zu verwandeln. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt Euch außerdem Schritt für Schritt den Weg zu verschiedenen Abendfrisuren. Bitte eigene Bürsten und Kämmen, sowie Glätteisen, Lockenstäbe, Lockeneisen etc mitbringen. Vor Ort erhaltet Ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

11.12.2014 18.00-21.00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

GALA NACHT

Sei es die Silvesterfete, der Besuch der Opernpremiere oder die Einladung zur festlichen Vernissage, es gibt viele Anlässe, die ein ausgefallenes und auffallendes Make-up zulassen. In diesem Workshop habt Ihr die Möglichkeit, auch mal andere Farben auszuprobieren, an die Ihr Euch nicht heranwagt. Wir setzen Highlights, kleben Wimpern und malen kesse Lippen. (Achtung, Smokey Eyes kommen am 20.11.14 dran). Bitte mitbringen, Euer vorhanden: eigene Schminkpinsel und Spiegel, Fake-Wimpern, Euer Lieblings-Make-up. Ihr bekommt vor Ort ein kleines Beauty-Geschenk von BUDNIKOWSKY.

17.12.2014. 18.00 - 21.00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

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

WANDELBAR

Nach der Arbeit zur Party, ins Restaurant oder zum Date und keine Zeit für ein neues Make-up? In diesem Workshop dreht sich alles um ein typgerechtes Tages-Make-up, dass mit wenig Aufwand in ein schönes Abend-Make-up veränderbar ist. Visagistin Karina Hinz erklärt Euch die einzelnen Schritte zu einem typgerechten Tages-Make-up, und wie Ihr daraus ein perfektes Abend-Make-up zaubert. Wenn vorhanden bitte eigene Schminkpinsel und Spiegel mitbringen. Vor Ort erhaltet Ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

16.01.2015 18.00 -
21.00 Uhr im sportspaß
Center Billstedt



ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

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

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



Jeden Tag Gutes tun.

BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

30,00 €*
pro Person

Ihr wollt wissen, wie Ihr Euch typgerecht schminken 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 2. Dezember 2014 und am 6. Januar 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.

EINLADUNG

ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Liebe sportspaß-Mitglieder,

wir möchten zu unserer Mitgliederversammlung einladen, die am Mittwoch, den 19. November um 18:30 Uhr im Center Berliner Tor, Westphalensweg 11, Hamburg stattfinden wird.

TAGESORDNUNG

- Bericht des Vorstands
- Wahlen – gewählt werden die/der 2. Vorsitzende und die/der Schatzmeister/in. Vorschläge der Mitglieder müssen lt. Satzung mindestens 14 Tage vor der Versammlung, gerichtet an den Vorstand, am Sitz des Vereins eingegangen sein.
- Anträge
- Sonstiges

Nachfolgend findet Ihr die Anträge der Mitglieder, die bis zum Schluss der Antragsfrist gestellt worden sind:

ANTRÄGE

➔ ANTRAG VON MANUEL OSÓRIO: DISKUSSION DER OLYMPIA-BEWERBUNG HAMBURGS

Ich stelle den Antrag, auf der nächsten Mitgliederversammlung das Thema „Olympia-Bewerbung Hamburgs“ zu diskutieren und dies als eigenständigen Punkt in die Tagesordnung aufzunehmen. Für mich stellt sich die Frage, welche Folgen eine event- und leistungsportorientierte Olympiade in Hamburg für den alltäglichen Breitensport von sportspaß haben wird. Dazu würde mich die Meinung der sportspaß-Mitglieder interessieren.

➔ ANTRAG VON KARIN PLOKARZ: TAUSCH DER UMKLEIDERÄUME IM STUDIO- UND SAUNABEREICH CENTER BERLINER TOR

Sachverhalt: im letzten Jahr wurden die Umkleideräume der Männer mit den der Frauen „getauscht“,

begründet wurde dies damit, dass prozentual mehr Männer wie Frauen den Studio- bzw., Saunabereich nutzen. Es ist nicht eindeutig ob dadurch in der „neuen“ Umkleide mehr Schränke für die Männer tatsächlich zur Verfügung stehen.

Hinzu kommen umkleidetechnisch Verschlechterungen z.B. ist der Sichtschutz nicht mehr so gegeben wie vorher.

Zur Erinnerung: der Sichtschutz wurde vor ein paar Jahren noch in der alten Frauen-Umkleide ausgebaut. Aufgrunddessen wird beantragt, den erfolgten Tausch wieder rückgängig zu machen.

➔ ANTRÄGE VON ALEXANDER KRAMER

1. VIDEOÜBERWACHUNG AM SPORTSPAß-SPORTCENTER BERLINER TOR (PARKPLATZ, FAHRRADSTELLPLÄTZE UND ZUGÄNGE)

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Beim sportspaß-Sportcenter am Berliner Tor wird eine hochauflösende Videoüberwachung einrichtet, die die Parkplätze, den Fahrradstellplatz, die Ein-/Ausfahrt und die Zugänge zur Halle per Langzeitaufzeichnung für mindestens 14 Tage festhält, damit im Falle polizeilicher Ermittlung darauf zugegriffen werden kann.

2. COMMUNITY/FORUM AUF DER SPORTSPAß-WEBSITE FÜR MITGLIEDER

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Es wird auf der sportspaß-Website eine Community/Forum bereitgestellt, in dem sich Mitglieder untereinander austauschen können.

3. MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN UND MITGLIEDERFOND WERDEN IM GLEICHEN UMFANG UND GLEICHEN MASSE BEWORBEN WIE SPORTSPAß-VERANSTALTUNGEN,-

PARTIES ETC.

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Mitgliederversammlungen und Mitgliederforen werden im gleichen Umfang und gleichen Masse (Kommunikationskanäle, Kommunikations-/Werbemittel wie Newsletter, Aushänge, Website, Plakate etc.) wie sportspaß-Veranstaltungen, wie z.B. sportspaß-Parties, -Events etc., beworben.

4. ANLEGEN EINES BASKETBALLSPIELFELDES IN DER SPORTSPAß-SPORTCENTER-HALLE AM BERLINER TOR.

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Die Anlegung von mindestens einem Basketballspielfeld mitsamt Basketballkörben in der Halle des sportspaß-Sportcenters am Berliner Tor.

5. AGENDA ZU DEN BESCHLÜSSEN DER MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND MITGLIEDERFOREN

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Nach allen Mitgliederversammlungen und Mitgliederforen werden Agendas erstellt, die ausweisen, wer verantwortlich für die Umsetzung und bis zu welchen Termin, in welchen Zeitraum die verabschiedeten Beschlüsse/Themen/Punkte umgesetzt werden.

Diese Agendas werden nach jeder Mitgliederversammlung und jedem Mitgliederforum auf der sportspaß-Internetseite veröffentlicht, so dass allgemein und transparent der Stand der Bearbeitung, ob noch offen oder bereits erledigt, nachvollzogen werden kann.

6. ERSTE-HILFE-PACKS/-KÄSTEN

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: In jedem der sportspaß-eigenen Gym, Tanz-/Sport-/Fitnessraum, Halle, Umkleideraum befinden sich Erste-Hilfe-Packs-Kästen an leicht identifizierbaren,

schnell erkennbaren Standorten unter anderem mit dem Ausstattungsschwerpunkt in der Erst- und Akutversorgung von Sportverletzungen etc.

7. BADMINTONSCHLÄGER FÜR NEUEINSTEIGER, ANFÄNGER, SCHNUPPERTEILNAHME AN KURSEN IM SPORTSPAß-CENTER AM BERLINER TOR

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Es werden 10-15 Badmintonschläger für Neueinsteiger, Anfänger, die Schnupperteilnahme an Badmintonkursen im sportspaß-Center am Berliner Tor bereitgestellt.

8. ERSTE-HILFE-WORKSHOPS/-SEMINARE FÜR MITGLIEDER, TRAINER UND MITARBEITER

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: 1 x pro Quartal wird ein Erste-Hilfe-Workshop/-Seminar angeboten, das unter anderem Schwerpunkte in sportsspezifischen Verletzungen und der Akutversorgung enthält. Sportspaß-Mitarbeiter und -Trainer müssen daran mindestens 1 x alle zwei Jahre teilnehmen bzw. eine erfolgreiche Teilnahme entsprechend nachweisen. Die Workshops werden kostenfrei angeboten. Mitglieder können ebenfalls an diesen kostenfrei teilnehmen.

9. DEFIBRILLATOREN

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: In jedem/r sportspaß-eigenen Gym, Tanz-/Sport-/Fitnessraum, Halle, Umkleideräumlichkeit oder in deren Zugängen befinden sich Defibrillatoren an leicht identifizierbaren Standorten. Zudem finden ein strukturiertes Schulungsprogramm, mit dem Angebot niederschwelliger Defi-Kurse speziell für Laien, statt. Dies kann z.B. in Kooperation/Partnerschaft mit Rot Kreuz, Johanniter, ASB etc. und Unternehmen, Firmen und Partnern von sportspaß geschehen. sportspaß-Mitarbeiter & -Trainer sind verpflichtet teilzunehmen (2-Jahres- Rhythmus) und die Kurse sind offen und

kostenfrei für die Teilnahme von Mitgliedern.

10. ZUKÜNFTIGE MITGLIEDERVERSAMMLUNGEN FINDEEN IM SPORTSPAß-SPORTCENTER AM BERLINER TOR STATT

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Alle zukünftigen Mitgliederversammlungen sollen im sportspaß-Sportcenter am Berliner Tor stattfinden, um den wachsenden Teilnehmerzahlen gerecht zu werden und den Mitgliedern durch die zentrale und gut zu erreichende Lage ein Kommen zu ermöglichen.

11. ERRICHTUNG EINES SPORTSPAß-SPORTCENTERS MIT SPORTHALLE(N)

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Zeitnah wird damit begonnen, einen Ort für die Errichtung einer sportspaß-Sportcenters, das mindestens eine Drei-Feldhalle und zahlreiche Trainings-, Fitness-, Tanz- und Gymnastikräume umfasst, zu finden.

Alle für die Errichtung erforderlichen Maßnahmen werden umgehend gestartet bzw. in die Wege geleitet, so dass mit der Errichtung baldmöglichst begonnen werden kann.

12. TRINKWASSERSPENDER/TRINKWASSERAUFFÜLLEINRICHTUNGEN IN ALLEN SPORTSPAß-EIGENEN SPORTCENTERN/SPORTSTÄTTEN

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: In allen sportspaß-eigenen Sportcentern und Sportstätten werden Trinkwasserspender/Trinkwasserauffüllrichtungen eingerichtet.

13. INSTANDSETZUNG DER SUCHFUNKTIONALITÄT AUF DER SPORTSPAß-INTERNETSEITE

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Die Nutzung der Suchfunktion auf der sportspaß-Internetseite soll Artikel und Einträge findbar machen, die bereits auf der sportspaß-Internetseite angelegt, hinterlegt sind, so dass die Suche z.B. nach „Satzung“, „Mitgliederversammlung“ und anderes nicht mehr ergebnislos bleibt.

14. ÄNDERUNG DER SPORTSPAß-SATZUNG §2 ZIFFER 3 – STIMMRECHT FÜR TRAINERINNEN

Die Mitgliederversammlung wolle beschließen: Streichung des Wortes „TrainerInnen“, so dass TrainerInnen, die §6 der sportspaß-Satzung erfüllen, als Mitglieder stimmberechtigt sind.

➔ ANTRÄGE VON BERND HARTMANN

1. ANTRAG FÜR EINE VERDUNKLUNGSMÖGLICHKEIT DER GROßEN HALLE IM CENTER BERLINER TOR.

Beschlussfassung der Mitgliederversammlung zur Installation einer einfach zu bedienenden, lichtdichten Verdunklungsmöglichkeit an allen Außenfensterseiten der Halle, so daß Hallennutzer nicht mehr durch von außen in die Halle einfallendes (Sonnen-) Licht gestört, bzw. geblendet werden und die Halle je nach Lichtverhältnissen jederzeit ein- oder mehrseitig komplett verdunkelt werden kann. Diese Maßnahme ist spätestens bis zum 30.06.2015 vollständig umzusetzen.

2. ANTRAG FÜR EINE VIDEOÜBERWACHUNG DES AUTO- UND FAHRAD-PARKPLATZES AM CENTER BERLINER TOR.

Beschlussfassung der Mitgliederversammlung zur Installation einer mindestens mehrtägigen, permanent aufzeichnenden Videoüberwachung des Auto- und Fahrradparkplatzes, so daß im Falle von Autoaufbrüchen –beschädigungen oder Fahrraddiebstählen die Aufzeichnung zur Strafverfolgung eingesetzt werden können. Diese Maßnahme ist spätestens bis zum 30.06.2015 vollständig umzusetzen.

**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**



SPORTSPASS

Sportangebote

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

Paartanzangebote

1	keine Vorkenntnisse
2	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

Herbst	13.10. - 24.10.
Weihnachten	22.12. - 06.01.
Winter	30.01.

SCHULFERIEN:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Schulsporthallen geschlossen. Ausnahmen erfragen Sie bitte in den Centern, bei den Trainern oder unter www.sportspass.de. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Bitte rufen Sie uns bei Unterrichtsausfällen in den Schulsporthallen unter 040/29 16 61 an, da die Informationen uns sonst nicht erreichen. Danke.

SONDERINFO SCHULSPORTHALLEN:

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

SCHUHE:

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



ZEICHEN-
ERKLÄRUNG &
FERIENTERMINE

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-Aerobic	98
		Step-Workout	99
		Workout	99-101
		ZUMBA® fitness	101-102
		Zum-Dance	102-103
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	71	INLINE-HOCKEY	103
Badminton	71	INLINE-SKATEN	103
Basketball	71	OUTDOOR- SPORT	103-105
Fußball	71	Fit-Walking	103
Tischtennis	71	Laufen	104
		Laufstilschulung	104
BUDOSPORT	71-72	Nordic Walking / Walking	104
Karate	71	Outdoor-Fitness	105
Selbstverteidigung	71	Yoga Walking	105
Taekwondo	72	PAARTANZ	105-108
		Boogie-Woogie	105
ERLEBNISSPORT FÜR KINDER	72	Discofox	105
FITNESS FÜR MINIS	72-73	Salsa-Merengue-Bachata	105-106
Fitness für Minis 2-4 Jahre	72	Standard-Latein	106-107
Fitness für Minis 4-6 Jahre	72-73	Swing	108
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	73	Tango Argentino	108
Pampersgymnastik 3-12 Monate	73	REHA-SPORT	108
INLINE-SKATEN	74	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	109-110
Familien Inline-Skaten	74	Aikido	109
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	74	Capoeira	109
		Kickboxen	109
KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE	74	Modern Amis	109
RHÖNRAD TURNEN	74	Selbstverteidigung für Frauen	109
SCHWER AKTIV	75	Taekwondo	110
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	75-76	SPECIALS	110
Bollydance	75	TANZ	110-113
Hip Hop	75	Ballett	110
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	75-76	Bauchtanz	111
Videoclipdance	76	Bollydance	111
Zum-Dance for Kids	76	Dance 'n Strip	111
YOGA FÜR KINDER	76	Dance Work	111
ZIRKUS/AKROBATIK	76	Hip Hop	111-112
SPORTSPAß ERWACHSENE	77-120	Jazz-Dance	112
AQUA-WORKOUT	77	Line-Dance	112
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	77-80	Modern-Dance	112
Badminton	77-78	Musical Dance	112
Basketball	78	Oriental-Dance	112
Floorball	78-79	Salsa-Dance	113
Hobby-Fußball	79	Samba/Samba-Reggae	113
Sportspiele mit und ohne Ball	79	Step-Tanz/Tap-Dance	113
Tischtennis	79	WELLNESS UND ENTSPANNUNG	113-120
Volleyball	80	Bauch-Yoga	113
		Beckenboden-Training	113
BASICANGEBOTE	81	Body & Mind Fitness	114
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	81-82	BodyART™	114
Angebote für Schwangere	81-82	Feldenkrais®	114
Angebote zur Rückbildung	82	Hatha-Yoga	114-115
Fitness-Spezial Eltern mit Kindern bis 3 Jahre	82	Kundalini-Yoga	115-116
FITNESSANGEBOTE	82-103	Mental Balance	116
Aerobic	82-83	Modern Style Tai Chi	116
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	83-86	NIA	116
Bodyfit	86-88	Pilates	116-118
Cardiofit	88-90	PNF	118
Cardiostep	90	Power-Yoga	118-119
CrossTraining	91	Qi Gong	119
deepWORK™	91	Stretching und Entspannung	119-120
Energy Dance	91	Tai Chi	120
Fit ab 40	91	Wellnes Workout	120
Fit Fight	92	Yogadancing®	120
Fit im besten Alter	92	Zen-Gymnastik	120
Fitness	93	TOUREN	121-126
Fitness für Mollige	93	Fahrradtouren	121-122
Functional Training	94	(Nordic-)Walking-Touren	122-123
Kraffit	94	Sonstige Events	123
Parkour	94-95	Wandern	124-126
Rückenfit	95-96	Strorig Hiking - sportives Wandern	126
Rücken-Spezial	97	WORKSHOPS	128-129
Soft-Fitness	97		

PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11
Arens, Ruth: 43 27 43 11
- B** Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71
Basak, Hacı: baranbasak@hotmail.com
Benndorf, Rolf: 69 28 486
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47
Berger, André: 0172 424 041 7
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, Janis: 0178 9819545
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Bondzio, Julia: juliabondzio@web.de
Brandes, Nicola: nic.brandes@gmx.de
Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 63940282
- C** Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** David, Alexander: 01577 3369923
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellemann, Christoph: 245908
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
Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23
Epplee, Andreas: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, daniela.fleschhh@aol.com
- F** Förster, Julia Renée: 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
Godau, Janine: 251 24 83
Gomez de Becker, Mariana: 0176 23 486 179
Gomm, Ekkehard: 386 112 97
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48
Gossé, Sabine: 0172 4408588
Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olafg70@web.de
Gutowski, Karsten: 66 05 89
Haase, Uwe: 0176 48142273
Hagendorf, Gabi: 70102595
Hahnes, Stefan: 0179 2443018
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274
Händler, Angela: 279 98 47
Harms, Simone: simoneharms@web.de
Haubold, Carolin: 630 48 74
Haubold, Holger: 630 48 74
Hernandez, Janeth: 0157-59 21 68 15
Hess, Miriam: hess.miriam@gmx.de
Heyfelder, Oliver: 0170 90 72 626
Hoang, Khan: 040 69 46 53 25
Holst, Eckhart: 0173 999 44 28
- Hubert, Andrea: 319 61 96
Hühn, Andreas: 644 57 76
Hühn, Tanja: 63 76 32 14
Hüttel, Stephan: 27148813
- I** Imbeck, Ulrich: ulrich.imbeck@spaugourmet.com
Irmiler, Marie Kathrin 0176-55073669
- J** Jakovlev, Vitali: 0179 2348389
Jochheim, Patricia: 0175-26 72 894
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98
Kamaly, George: georgyygeorge512@google-mail.com
Kammer, Marco: 01525 423 94 64
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63
Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de
Kirschner, Jörn: 604 85 85
Klitscher, Lars: 73 09 09 13
Kluth, Thomas: 520 39 27
Knösel, Uwe-Karsten: 558 38 00
Kohlstruck, Rainer: 712 34 88, stancel@web.de
König, Dieter: 735 78 53
Kortmann, Frank: 0174 1844411
Kowalenko, Wladimir: 0173 216 18 53
Krause, Claudia: 30 85 24 31
Krieg, André: 43 18 22 99
Krüger, Karin: 64554524
Kunstman, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36
Längle, Thomas: 69 70 53 32
Laux-Simov, Karin: 0162 7279132
Leblanc, Francine: francine.leblanc@yahoo.ca
Lemmich, Sigrid: 279 47 70
Levitzi, Stanislav: 0176 57055372
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de
Litzkowy, Vince: 0176-79077668
Lux, Gunnar: 0176 24 62 68 98
- M** Mabudu, Nico: 0172 7941315
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04
Mashkinoва, 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
Mickey, Marina: 0160 92984918
Müller-Harboe, Sandra: sandra.mueller-harboe@gmx.de
Mundl, Christoph: chris@mundlhome.de
N Neuberger, Hans-Joachim: 439 65 92
Niebuhr, Angelika: 0151 414 436 35
Niedling, Joachim: 0176 494 494 18
Niewert, Inka: 430 52 34
Nieznanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
Nothhorn, Gunda: 25 31 56 25
Nourani, Seyed Hasan: 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
Peper, Holger: holly-seminare@web.de
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Poeckern, Cindy: 0176-70210391
- R** Rau, Petra: 0179 5262884
Reese, Nicole: 0160-93045801
Richtert, Wolf: 04103 803 18 12
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80
- Richter, Petra: 41 49 89 28
Rohlf, Lars: elcampecino@web.de
Rudel, Dorothee: 380 68 40
Ruske, Dennis: 0176-49145169
Sagawe, Sven: 61 19 82 70
Sogener, Kathrin: 0410 2677136
Sandmann, Thomas: 43 90 223
Saß, Melanie: 0171 7128 465
Schacht, Anke: 70 27 254
Schleining, Erwin: 015789104480
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, klickboxinfo@aol.com
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Scholz, Christian: 0178 1480071
Schröder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schröder, Lea: fr.lea.schroeder@gmail.com
Schroder, Wiebke: 65793582
Schultz-Amerongen, Sigrid: 017695440925
Schwampe, 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 27, annasilitzsch@gmx.de
Simatupang, Liberti: 27860229
Singh, Abilasha: 0176 84152101
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de
Speer, Angelika: 33987018
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00
Steincke, Cornelia: 87 93 27 03
Steinhart, Jörg: 63977477
Steube, Andrea: 0178 1898457, andusteube@yahoo.de
Strauß, Stefanie: sternschnuppe23@googlemail.com
- T** Teicke, Jochen: jochen.teicke@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, Anja: elton1812@web.de
Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92
Voigt, Carsten: 67 10 37 30
Vollert, Manfred: 526 45 53
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158
Voß, Werner: 390 01 54
- W** Wachtler, Kathrin: kathrinwachtler@yahoo.de
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
Weitmann, Agata: agataweitmenn@web.de
Welkert, Sylke: 43 27 42 50
Wesenberg, Dirk: 0163 4112015
Wesselhöft, Ines: 0176-25102529
Wohlt, Victoria: 0177 6178365
Wolff, Stefan: 0178 336 25 10
- Y** Yavuz, Nurhan: 0170-7331511
- Z** Ziegmeier, 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-Neumann-Platz 13
22765 Hamburg
Telefon: (040) 39 80 8880
Fax: (040) 39 80 8888

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

sportspaß

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

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

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

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

Aktuelles unter www.sportspass.de**MONATSBEITRÄGE:**

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

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

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

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

sportspaß GeschäftsstelleWestphalensweg 11
20099 Hamburgwww.sportspass.de
info@sportspass.deTel: 040 - 41 09 37-0
Fax: 040 - 41 09 37-11**ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:**

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

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



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße und Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

€ 32,- 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	Haci Basak		1	ab 6 Jahre
Mi	16:00 - 17:00	Eenstock 15	Schulsporthalle	Bramfeld	Wolfgang Paasche	😊		7-10 Jahre
Do	15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Koffi Justin Mabudu, Nico Mabudu			5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Christof Dellemann			7-10 Jahre

Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

Mi	17:00 - 18:30	Brucknerstraße 17	Brucknerstraße 17	Barmbek-Süd	Dorothea von Oertzen	😊	1	NEU ab 29.10. 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 Partnerübungen statt. Die Lust an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund.

Karate für Kinder und Jugendliche

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

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

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche

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

Mi	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold			6-8 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Martin Pesold			9-12 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold			7-9 Jahre
Fr	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martin Pesold			10-12 Jahre

Taekwondo für Kinder und Jugendliche

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

Mi	16:00 - 17:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Janeth Hernandez	1	ab 5 Jahre
Mi	17:00 - 18:00	Humboldtstr. 30	freist. Halle	Barmbek	Janeth Hernandez	2	ab 5 Jahre

ERLEBNISSPORT FÜR KINDER

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Koller		ab 7 Jahre
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Koffi Justin Mabudu	😊	ab 9 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	😊	ab 5 Jahre
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	😊	5-8 Jahre
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz	😊	ab 6 Jahre
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, Yvonne Behrens		3-8 Jahre

FITNESS FÜR MINIS

Fitness für Minis 2-4 Jahre

Fitness für Minis ist ein abwechslungsreiches Programm mit Singen, Spielen und Toben. Auch kleine und große Geräte kommen zum Einsatz, für die wir die Eltern bitten, sich beim Auf- und Abbau zu beteiligen. In diesen Gruppen sind Kinder, die bereits laufen können. In Absprache mit dem Übungsleiter kann ein Kind ohne Eltern am Angebot teilnehmen. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jana Glückstadt	😊	
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kirstin Rolle	😊	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Patricia Jochheim, Maria Theresa Kurrat		
Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller		
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger		
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	😊	
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	😊	
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	😊	
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jana Glückstadt		
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle im Keller	Winterhude	Cindy Poekern		
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Annabel Möller	😊	
Do	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog		
Fr	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck		
Fr	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	😊	
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang 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	😊	

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	Eva Koller	
Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Patricia Jochheim, Maria Theresa Kurrat	
Di	16:00 - 17:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger	
Di	17:00 - 18:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Sigrid Schultz-Amerongen	
Mi	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Hoang Khanh	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Sigrid Schultz-Amerongen	😊
Do	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz, 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	
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sophia Koller, Katrin Knut	

Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre

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

Mo	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Candice Helberg	
Mo	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	😊
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia 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	Julia Backhaus	😊

NEU ab 29.9.

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 Helberg	
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	
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	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	Julia Backhaus	😊

INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Inline-Skaten für Familien

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

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

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Svetlana Wehner	😊	1	4-6 Jahre Spiel+Spaß
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Svetlana Wehner	😊		4-9 Jahre Spiel+Spaß
Fr	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel	😊		7-15 Jahre

KINDERBETREUUNG 8 MONATE-12 JAHRE

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

Mo	09:45 - 12:15	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Danuta Weitmann	😊		Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Reha-Sport, Kundalini-Yoga (1+2)
Do	16:00 - 18:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yasemin Sariayva-Kruse, Martina Lietz	😊		Bodyfit (1+2), Bauchtanz (1+2), BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2)
Fr	09:45 - 12:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelika Haußmann	😊		BBRP (1+2), Cardiofit (1+2), Workout (1+2), Rückenfit und Entspannung
So	09:45 - 12:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Julia Schlemminger	😊		Cardiofit (1+2), BBRP (2), Workout (2), Inline (1+2)
So	11:30 - 13:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katrin Knut, Sophia Koller	😊		Step-Aerobic (2), Aerobic (2), Workout (1+2)

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

TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Bollywood für Kinder und Jugendliche

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

Sa	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nadia Helal, Elaine Helal		ab 8 Jahre
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	------------------------------	--	------------

Hip Hop für Kinder und Jugendliche

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

Di	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	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	9-12 Jahre
Sa	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf, Tina Berg		10-14 Jahre

Kindertanz/Ballett + Rhythmik

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

Mo	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		4-6 Jahre
Mo	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	6-9 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Wiebke Heinrich	😊	3-4 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels	😊	3-5 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn		3-5 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	6-8 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermeier	😊	9-11 Jahre keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels		4-6 Jahre keine 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	Diana Patricia Escobar Partocarrero	😞	3-5 Jahre

Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Diana Patricia Escobar Partocarrero	☹	6-8 Jahre
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	☹	4-5 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	☺	4-5 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	☹	6-8 Jahre
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	☺	6-8 Jahre
Fr	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	☺	3-5 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	☺	5-7 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wiebke Heinrich, Joanna Bahateridis	☺	5-7 Jahre

Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

Mo	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	☺	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	☺	7-10 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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, Joanna Bahateridis	☺	6-9 Jahre

Zum-Dance for Kids

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

Di	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz	☺	7-10 Jahre
Di	18:00 - 19:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Laura Garrido Perea	☺	ab 11 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	☺	ab 5 Jahre

ZIRKUS/AKROBATIK

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

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

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

AQUA-WORKOUT

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

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

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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

Badminton

Dieses Rückschlagspiel ist auch als Federball bekannt. Je nach Teilnehmerzahl teilt der/die TrainerIn Spielpaarungen für Einzel- und/oder Doppelspiel ein. Schläger und Federbälle sind 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	Stefan Wolff	☹	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	Stefan Wolff	☹	2
Mo	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher		1+2
Mo	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stephan Hüttel, Marina Micic		1+2
Mo	20:15 - 21:45	Harksheider Str. 70	Harksheider Str. 70	Poppenbüttel	Helge Spies	☹	1+2
Mo	20:15 - 21:45	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Werner Voß		2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Di	17:00 - 18:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		1
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Horst Vehse	☹	1
Di	18:30 - 20:00	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Dieter König		2 bitte unbedingt Fahrradständer benutzen
Di	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Frank Kaufmann		2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1
Di	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stefan Hahnes		1
Di	20:00 - 21:45	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase		1
Di	20:30 - 21:45	Woellmerstraße 1	freistehende Halle rechts neben der Schule	Harburg	Viktoria Mashkinova	☹	1+2
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Horst Vehse	☹	1+2
Mi	13:15 - 14:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dennis Ruske	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Wendenstr. 164	Sporthalle	Hammerbrook	Lars Klitscher	☹	1+2
Mi	19:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	☹	1 + Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, Dennis Ruske	☹	1+2
Do	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Viktoria Mashkinova	☹	1+2
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Nurhan Yavuz	☹	1
Do	18:00 - 19:30	Winterhuder Weg 126-128	freist. Halle	Barmbek-Süd	Ralf Thöle		1
Do	19:00 - 20:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		1

Do	20:00 - 21:45	Speckenreye 11	freist. Halle	Horn	Helge Spies		1
Do	20:15 - 21:45	Neuenfelder Straße 106	Halle am Parkplatz	Wilhelmsburg	Björn Ehlers	☺	1+2
Do	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dieter König		2
Do	20:30 - 21:45	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Jens Bischoff		2
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Altug Ünlü		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	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 selbst 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 - 21:30	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle		2
Di	20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Gunnar Lux, Ekkehard Gomm	☹	2
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Alexander David	☹	1+2
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe	☹	2
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	☹	2
Do	19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Alexander David	☺	1
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt	☹	2
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☹	2
Fr	17:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Eckhart Holst		1+2
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David		1+2
Fr	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Sven Sagawe	☹	2
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek	☹	2
Fr	20:00 - 21:45	Paracelsustr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Vince Litzkowy	☺	1+2
Fr	20:00 - 21:45	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Andreas Thiele	☹	2
Fr	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Habib Wahdat	☹	1 +Technik
Sa	16:00 - 17:30	Holmbrook 20	Halle im Gebäude	Othmarschen	Habib Wahdat	☹	1+2 NEU ab 1.11.
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, Isak 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 NEU ab 28.10.
Mi	17:00 - 18:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger, Isak Mwadini	☹️	1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger, Isak 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	Sengelmanstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☹️	1
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	☺️	1+2 für Frauen
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andreas Martin		1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹️	1+2
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	Helge Spies	☺️	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sven Meißner	☺️	1+2
Fr	20:15 - 22:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Bertrecht Martin	☺️	1+2
Sa	17:00 - 18:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Dieter Eckstorff		1+2

Sportspiele mit + ohne Ball

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

Mi	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Miriám Hess	☹️	1+2
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☺️	1+2 NEU ab 30.10.
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	Stanislav Levitskiy	☺️	1+2
Mi	18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Brucknerstraße 17	Barmbek-Süd	Michael Förster	☺️	2 NEU ab 29.10.
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	Liberti Simatupang	☹️	1+2
Mi	19:00 - 20:30	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺️	1
Mi	20:30 - 22:00	Bornheide 2	Halle im Gebäude	Osdorf	Thomas Mauri	☺️	2
Do	18:30 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri		1
Do	20:00 - 21:45	Hegholt 44	Kleine Halle am Ende des Sportplatzes	Bramfeld	Constantin Busse	☺️	1+2
Do	20:00 - 21:30	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Thomas Mauri		2
Fr	18:45 - 20:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu		1+2
Fr	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	☺️	1+2

Volleyball

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

Mo	17:00 - 19:00	Wesperloh 19	freistehende Halle auf dem Hof	Osdorf	Wladimir Kowalenko	😊	1+2
Mo	19:30 - 21:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Karsten Gutowski	😞	2
Mo	20:00 - 21:30	Arnkielestr. 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	Matthias Krause	😞	1+2
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Uwe Haase	😞	1 + Technik
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg	😊	2
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	😊	1+2
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freist. Halle	Harburg	Uwe Lahmer	😊	2
Di	20:00 - 21:45	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	Bülastr. 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 Niezanski	😊	2
Do	20:00 - 21:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Joachim Niedling	😊	1
Do	20:00 - 21:45	Marckmannstr. 60	freist. Halle a.d. Hof	Rothenburgsort	Andre Krieg	😊	2
Do	20:15 - 21:45	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 Blotvogel	😊	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 Niezanski	😊	1+2
Fr	18:00 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Thomas Kluth	😊	2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Dirk Wesenberg	😊	1+2
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko	😞	2
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	😊	1
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	Lea Schröder	😊	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	12:00 – 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Aerobic	15.11.
Sa	12:00 – 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Fit Fight	01.11.;24.01.
Sa	12:00 – 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Pilates	13.12.
Sa	12:00 – 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Step-Aerobic	18.10.; 10.01.
Sa	12:00 – 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Yoga	04.10.; 27.12.
Sa	12:00 – 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Zum-Dance	29.11.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Aerobic	10.01.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Fit Fight	18.10.; 24.01.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Kraffit	27.12.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Pilates	04.10.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Step-Aerobic	15.11.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Yoga	29.11.
Sa	10:00 – 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	Zum-Dance	13.12.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Aerobic	04.01.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Fit Fight	07.12.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Nordic Walking/ Walking	12.10.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Pilates	26.10.; 18.01.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Step-Aerobic	21.12.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Yoga	23.11.
So	10:30 – 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City Nord	Zum-Dance	09.11.
So	10:30 – 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Aerobic	02.11.
So	10:30 – 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Fit Fight	05.10.; 28.12.
So	10:30 – 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Pilates	30.11.
So	10:30 – 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Step-Aerobic	19.10.; 11.01.
So	10:30 – 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yoga	14.12.
So	10:30 – 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zum-Dance	16.11., 25.01
Sa	13:30 – 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Aerobic	08.11.
Sa	13:30 – 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fit Fight	20.12.
Sa	13:30 – 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Pilates	22.11.
Sa	13:30 – 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Step-Aerobic	11.10.; 03.01.
Sa	13:30 – 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Yoga	06.12.
Sa	13:30 – 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zum-Dance	25.10.; 17.01.
So	14:00 – 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Aerobic	21.12.
So	14:00 – 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fit Fight	23.11.
So	14:00 – 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Pilates	09.11.
So	14:00 – 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Step-Aerobic	07.12.
So	14:00 – 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Yoga	26.10.; 18.01.
So	14:00 – 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Zum-Dance	12.10.; 04.01.

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 Baby- bauch
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	----------------	------------------------

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
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	☹️	Rückbildungsgymn. & Yoga
Mi	11:00 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		Rückbildungsgymn. & Yoga
Do	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Miriam Wessels		Yoga
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		Rückbildungsgymnastik
Sa	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Regina Hostert, Susanne Schostag		

Fit mit Baby 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	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katharina Hemsing		
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Di	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	☹️	
Mi	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Celine Goldschalt		
Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
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 Sterz		
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen		
Fr	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck		
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka		
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen		

FITNESSANGEBOTE

Aerobic

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

Mo	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	2	Dance
Di	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihfeldt	☹️	1
Di	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland	2	Dance
Di	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jasmina Emez	1	Dance

Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1
Mi	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annelie Dürr	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	1
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Christian Jähner	😊 1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	1+2
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rose Pilapil	😊 1+2
So	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff, Friederike Stolzenbach	1
So	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann, Larissa Bendel	2
So	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss	2 Dance

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah	1+2
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	2
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	1+2
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	😊 2
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi	1+2
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen	😊 1+2
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dagmar Soeken	2
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	😊 1+2
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Beata Goleniowska	😊 1+2
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	😊 2
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	1+2
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	😊 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	😊 2
Mo	20:00 - 21:00	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Simone Maheidi, Ines Wesselhöft	😊 1+2
Mo	20:30 - 21:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	😊 2
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner	1+2
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Inken Petersen	1+2
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ronny del Rosso	1+2
Di	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Johannes Thumser	1+2
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin	1+2
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth	1+2
Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	1+2
Di	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Chaouki El Moustaine	1
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	1+2
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	1+2

Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	1	
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	2	
Di	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tamara Bauer	1+2	
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Rogler	1+2	
Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Elisa Ehrke	1+2	☹️
Di	17:00 - 18:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker, Astrid Kellner	1+2	☺️ NEU ab 28.10.
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katja Pullem	1+2	☹️
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	2	☹️
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	2	☹️
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mühel	1+2	☹️
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak	1+2	☹️
Di	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Hrestou	1+2	
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2	
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	1+2	
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	1+2	
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Björn Malow	1+2	
Mi	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Gabriela Guevara Cazares	1	
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spöttel	1+2	
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Luba Demyd	2	
Mi	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani	1+2	☺️
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	1	
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	2	
Mi	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	1+2	
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Friederike Stolzenbach	1+2	
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	1+2	☺️
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	1+2	☹️
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	2	☹️
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	2	☹️
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	2	☹️
Mi	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	1+2	
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Cünther	1+2	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	1	
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	1	
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalja Majnik	1+2	
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	1+2	
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	1+2	☺️ NEU ab 29.9.
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	1+2	
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	1+2	
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun	1+2	
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Adam Wnorowski	1	
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	1+2	
Do	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	1+2	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	1+2	
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	1+2	
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	1	
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	1+2	
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	1+2	
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	1+2	
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Mayrhofer	1+2	
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sandra Beckmann	1+2	☹️
Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	1+2	
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	2	☹️

Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.		1+2
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen		1+2
Do	18:00 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Anke Schacht	😊	1+2
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perlitz		2
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner		1+2
Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Nicola Brandes, Birte Meier		1+2
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.		1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	😞	1+2
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann		1+2
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.		1
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Elisa Ehrke		1+2
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert		1+2
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm		1
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi		1+2
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	😞	1+2
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis		1+2
Fr	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Meister		1+2
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns		1+2
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Fr	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalja Majnik	😊	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel		1
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	😞	1+2
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu		1+2
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Tøye		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap		1
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse		1+2
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	😞	1
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marijanela Gomez de Becker		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt		1+2
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	😞	1+2
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich		1+2
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen		1+2
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi		2
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, Jochen Teicke		1+2
Sa	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, Eva Krupickova		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost		1+2
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Cherry Rose Pilapil		2
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekkorn, Sonja Kahl		1
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Seltz, Sabrina Khalifa		2
Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares	😞	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christof Dellemann, Tamara Bauer		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell		1+2
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Mareike Wenzlaff		2

Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Friederike Eggers, Angela Dinse	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ina Gravenkamp, Sami Fouad Abdin	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Ingrid Ana Codausi	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Judith Voß	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Werner Justen	1+2
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witt Phan	1+2
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt	2
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	☹ 1
So	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Fakhria Najem, Yvonne Scholzeck	☹ 1+2
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anke Strüver, Sabine Schönwetter	☹ 2
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler	1+2
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christiane Bührsch, Türkan Kayis	1+2
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland, Kathrin Tjardes	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Freitag, Sandra Fietz	1
So	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oexmann, Mahdieh Ghaemi	1+2
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Frank Kulick	1+2
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Raßmaier, Stefan Thießen	1+2
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch	1
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dagmar Gierschmann, Sandra Beckmann	1
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine, Domenica Pretsch	☹ 1+2
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Izabela Leszczynska	1+2
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Stefan Thießen	2
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bentje Jürgens, Fakhria Najem	1+2
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt	1+2
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	1+2
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth	1+2

Bodyfit

Bodyfit ist ein ausgewogenes Ganzkörperworkout, das die Elemente aus Cardiofit- und Workout-Angeboten perfekt miteinander verbindet. Jede Bodyfit-Stunde besteht aus zwei Teilen; einer Kräftigungs- und einer Ausdauerinheit. Die Reihenfolge der beiden Einheiten kann variieren und auch als Intervalltraining angeboten werden. Zum Teil wird mit Zusatzgeräten, wie Tubes und Hanteln, trainiert.

Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	1+2
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Orhan	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi	1+2
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal	1+2
Mo	17:00 - 18:30	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle	Eilbek	Helene Seibel	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	☹ 1+2

NEU ab 15.9.
+ Entspannung

Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹	1+2
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann		1+2
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader		1+2
Di	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Shafagh Dastjani Farahani		1+2
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Rogler		1+2
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	☹	1+2
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹	2
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt		1+2
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maria Theresa Kurrat	☹	1+2
Mi	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu		1+2
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender		1+2
Mi	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani	☺	1+2
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska		1+2
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹	1+2
Do	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Angela Dinse		1+2
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rensch	☹	1+2
Do	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Hülya Sahin		1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sandra Beckmann	☹	1+2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska	☹	1+2
Do	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahnenbruck		1+2
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	☹	1+2
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann		1+2
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Meister		1+2
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhrechhi		1+2
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Möller		1+2
Fr	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann		1+2
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer		1+2
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, Melanie Palm		1+2
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	☹	1+2
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, Eva Krupickova		1+2
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Madssen, Isabel Gohle		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kristina Selz, Sabrina Khalifa		1+2
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi, Ariane Wegner		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy		1+2
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Judith Voß		1+2
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan		1+2
Sa	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, N.N.		1+2
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat		1+2
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte		1+2
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi, Sonja Lemke		1+2
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Benfje Jürgens, N.N.		1+2
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Melanie Tesch		1+2

So	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ines Wunderlich, Thilo Heis	1+2
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Polina Tillmanns	1+2

Cardiofit

Cardiofit ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Aerobic enthält. Es werden vor allem die Atmung und das 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	1+2
Mo	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.	😊 1+2
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	😊 1+2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	😊 1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Fakhria Najem	2
Mo	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir	1+2
Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	😊 1+2 NEU ab 29.9.
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 NEU ab 29.9.
Mo	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	😞 1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang	1+2
Di	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin	1
Di	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	1+2
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth	1+2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Chaouki El Moustaine	1+2
Di	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	😞 1
Di	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	Katja Pullem	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	😞 1+2
Di	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Hrestou	1+2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lisa Klöveborn	😞 2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mützel	1+2
Di	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak	1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	1+2
Mi	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Majnik	😊 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Barthmann	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	Friederike Stolzenbach	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spötel	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenburg	😞 2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	😞 1+2
Mi	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Norman G.	2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2

Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt 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 Maghroumi	😊 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	2
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	1+2
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	2
Do	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Mayrhofer	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane Dobeleit	😞 1+2
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm	2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt Akhrechi	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Karin Kundt	1+2
Fr	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Stefan Thießen	1+2
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jasmin Zuhl	😊 1+2
Fr	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalja Majnik	😊 1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simone Schneller	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	2
Fr	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mareike Wenzlaff	1+2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	2
Fr	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Eva Schultz	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac, Simone Maheidi	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	😞 1
Sa	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, Jochen Teicke	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetog- lu, Ulrike Hinrichsen	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind	😊 2
Sa	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N., N.N.	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ina Gravenkamp, Sami Fouad Abdin	1+2
Sa	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Friederike Eggers	😊 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Ingrid Ana Codausi	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Mayrhofer, Sylvia Buckl	😊 1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Werner Justen	1
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anke Strüver, Sabine Schönwetter	1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt	2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, Monika Janiszewski	1+2
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Fakhria Najem, Yvonne Scholzeck	1+2

So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac	2
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oexmann, Mahdiah Ghaemi	1+2
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat	1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng, Witti Phan	1
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dagmar Gierschmann, Sandra Beckmann	1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi, Sonja Lemke	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Benjje Jürgens, N.N.	1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine, Domenica Prietsch	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	Tanja Albat, Lena Rosenberg	1+2
So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Stefan Thießen	1+2
So	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ines Wunderlich, Thilo Heis	😊 1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth	1+2

Cardiostep

Cardiostep ist ein Ausdauertraining zur Musik, das Elemente aus der Step-Aerobic enthält. Es wird mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, trainiert.

Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tamara Bauer	😊 1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	1+2
Mo	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Beata Goleniowska	1+2
Di	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Witzel	1+2
Di	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Elisa Ehrke	1+2
Di	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tamara Bauer	1
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	☹️ 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	😊 1+2
Mi	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Björn Malow	😊 1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabrina Janssen	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender	☹️ 1+2
Do	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Adam Wnorowski	1
Do	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	😊 1+2
Do	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	😊 1+2
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Been	😊 1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Mad- sen, Isabel Gohle	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Thilo Heis	😊 1+2
Sa	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, N.N.	1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	😊 1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Justyna Krauze	1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Izabela Leszczynska	1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt	😊 1+2

CrossTraining

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

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊	1
Di	18:00 - 19:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker, Astrid Kellner	😊	NEU ab 28.10.
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊	
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann		
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hinnerk Heuer	😊	
Do	18:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	😊	

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		NEU ab 29.9.
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik		NEU ab 29.9.
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir		NEU ab 29.9.
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie		NEU ab 29.9.
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer		NEU ab 29.9.
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Gohle		NEU ab 29.9.
Di	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso		NEU ab 29.9.
Mi	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter		NEU ab 29.9.
Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann		NEU ab 29.9.
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	😞	NEU ab 29.9.
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Rogler		NEU ab 29.9.
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähner		NEU ab 29.9.
Fr	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marina Berte	😊	NEU ab 29.9.
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	😞	NEU ab 29.9.
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp		NEU ab 29.9.
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hanna Levitzky, Stanislav Levitzky		NEU ab 29.9.
Sa	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ebony Rose Johnson		NEU ab 29.9.
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenburg, Tanja Albat		NEU ab 29.9.

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	Prassekstr. 5	Turnhalle	Wilhelmsburg	Anke Schacht		NEU ab 27.10.
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	Anja Kitzhaupt		1+2

Fit Fight

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

Mo	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹	1+2
Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹	1
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan		1+2
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie		2 NEU ab 29.9.
Mo	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹	1+2
Mo	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maria Amparo Perles Catalan		1+2
Di	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹	2
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹	1+2
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis		1+2
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabrina Janssen	☹	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch	☹	1
Mi	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer		1+2
Mi	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹	2
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	☺	1+2
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	☹	1+2
Do	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Hülya Sahin		1+2
Do	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sayon Lincoln Taye	☺	1+2
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland	☹	1+2
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		1+2
Fr	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin		1+2
Fr	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹	2
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Jenny Spötzel		1
Sa	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis, Eva Peters		1+2
Sa	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Martina Kulick		2
Sa	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	☺	1+2
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther, Frank Kulick		1+2
So	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez, Catherine Alphonso		1
So	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Schlie, Andreas Martin		1+2
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	☹	1

Fit im besten Alter

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

Mo	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke		
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Di	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Bishop		
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	Steishoop	Uta Michalke	☹	
Fr	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann		

Fitness

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

Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker		1+2	
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	😊	1+2	
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Benndorf	😊	1+2	+Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Gundula Dau		1+2	+Entspannung
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	😞	2	
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster		1+2	NEU ab 29.9.
Di	17:30 - 19:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Jochen Teicke	😊	1	+Entspannung
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	😞	2	
Di	19:00 - 20:00	Vogesenstr.	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler		1+2	
Di	19:00 - 20:00	Holstenglaci 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Stefanie Bernecker, Astrid Kellner		2	
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis		1+2	+Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best		2	
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	😊	1+2	
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	😞	2	
Mi	18:00 - 19:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken		1	
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Kathrin Wachtler, Daniel Eden	😊	1+2	
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		2	
Mi	19:00 - 20:00	Lutterothstr. 34	Halle Rückseite der Schule	Eimsbüttel	Marco Kammer, Dagmar Soeken	😊	2	
Do	17:00 - 18:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	😊		
Do	18:00 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg		2	
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.		1+2	
Do	18:30 - 19:50	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Simone Maheidi, Ines Wesselhöft	😊	1+2	+Entspannung
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	😊	1+2	
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Sylke Welkert	😊	1+2	+Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekorn, Sonja Kahl		2	
So	16:00 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher		2	

Fitness für Mollige

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

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrd 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	Petra Hell-McDyer, Jessica Proske			
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 Gohle	
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir	☹
Di	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso	
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	☺
Mi	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	☺
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Herkommer	
Mi	18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	☹
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Wachtler	☺
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ferhat Öztas	☺
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer	
Do	19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	☹
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mareike Wenzlaff	
Fr	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen, Melanie Palm	☺
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anna Mayrhofer, Sylvia Buckl	☺
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☺
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Saß, Mustapha Benaddi	
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Schlie, Andreas Martin	

Kraffit

Motivierendes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel für alle wichtigen Muskeln des Körpers. Trainiert wird zur Musik in der Gruppe. Je nachdem seines individuellen Trainingsgewicht wählen. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Kraffit Basicangebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme. Durch eine begrenzte Anzahl des Equipments ist die Teilnehmerzahl für dieses Angebot auf 30 limitiert. Bitte dafür 30 Minuten vorher an der Rezeption melden.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arzu Sagun	☹
Di	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Wieser	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	☹
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	
Mi	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	☹
Do	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Fr	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Möller	☹
Fr	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Randy Mehrländer	☹
Sa	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☹
Sa	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Oliver Gladis	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Justyna Krauze	☹
So	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch	

Parkour

Parkour vereint verschiedene Formen der Bewegung. Ziel ist es, sämtliche Hindernisse auf effiziente Art zu überwinden, um so schnell wie möglich von einem zum anderen Standort zu gelangen. Dabei steht der spielerische Umgang mit der Umgebung im Vordergrund. Angebote mit dem Hinweis „Family“ richten sich an Jugendliche und deren Eltern.

Mo	17:00 - 19:00	Bunatwiete 20	Zugang durch das Tor Bunatwiete, Halle rechts	Harburg	Florian Wagensommer	NEU ab 27.10. Family
----	---------------	---------------	--	---------	---------------------	--------------------------------

Fr	18:30 - 20:50	Sorbenstr. 15	freist. kleine Halle	Hammerbrook	Daniel Eden	1+2
----	---------------	---------------	----------------------	-------------	-------------	-----

Rückenfit

Rückenfit beinhaltet Prävention und Ausgleich von Rückenproblemen durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnungsübungen. Bei den 80-/90-minütigen Angeboten schließt ein Entspannungsteil die Stunde ab.

Mo	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	
Mo	11:30 - 12:20	Paul-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	N.N.	
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 - 18:50	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Irina Bergmayr	
Mo	17:30 - 18:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Simone Schneller	😊
Mo	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo	18:30 - 20:00	Erdkampsweg 89	Gym-Halle	Fuhlsbüttel	Ines Wesselhöft, Simone Maheidi	😊
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann	😊
Mo	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Irina Bergmayr	
Mo	19:30 - 20:30	Prassekstr. 5	Turnhalle	Wilhelmsburg	Anke Schacht	NEU ab 27.10.
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	
Di	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	
Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Inken Petersen	😊 + Beckenboden
Di	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Carsten Fischer	
Di	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	
Di	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Neumann	
Di	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Azadeh Fathali	😊
Di	17:30 - 19:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	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	Sabine Barthmann	
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	Marina Stöhr	
Mi	20:00 - 21:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuerburg, 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	Marina 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 Siiltsch	
Do	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tanja Suworin	😞
Do	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Birgit Perltitz	
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Nicola Brandes, Birte Meier	😊
Do	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Fr	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Susanne Schostag	
Fr	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	
Fr	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anika Will	😞
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	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	Petra Hell-McDyer, Jessica Proske	😞
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Christiane Bührsch, Türkan Kayis	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia Renteros, Aysé Henschel	
So	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frank Prignitz, Saskia van Dijk	

Rücken-Spezial

Rücken-Spezial richtet sich an alle, deren Rückengesundheit bereits beeinträchtigt ist und die daher besondere Probleme mit der Wirbelsäule haben.

Di	13:00 - 14:00	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	☺
Di	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	☺
Di	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Mi	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Peter-Hans Figueroa	
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anke Schacht	
Mi	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Marisa Calcagno	
Mi	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski	
Mi	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Obereiner	
Do	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Erma Wienke	☺
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	
Fr	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee	
Fr	16:30 - 17:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Juliane Koch	
Fr	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Andrej Dirk	
So	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Hauschild, 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	Feline Knabe-Valet	☹
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Mi	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Celine Goldschalt	
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺
Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Martina Stöhr	
Mi	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	☹
Do	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺
Do	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Meister	☺
Do	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	☺
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Uta Michalke	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Helene Seibel	
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	Frau Riecher, Ulrike Schulze	☺
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Freitag, Sandra Fietz	

Step-Aerobic

Das Training beinhaltet die Schwerpunkte Ausdauertraining und Fettverbrennung. Es werden Choreografien mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Step-Aerobic-Basicangebot (siehe Basicangebote) teilzunehmen. Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

Mo	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.		1+2
Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	😊	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer		1+2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers		1+2
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas		1
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Grit Weidemann		1+2
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ronny del Rosso	😊	1+2
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	😊	1+2
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N.	😊	1+2
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.		1
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan		2
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	😊	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.		1
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan		1+2
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenburg		2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano		2
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland		2
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer		2
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Elisa Ehrke		1+2
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert		1+2
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi		1+2
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garfing Madsen		1
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak		1+2
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Raap		1
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein		1
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	😊	2
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares		1+2
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan		2
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Jenny Spöttel		1+2
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann-Ehlers, Mareike Wenzlaff	😊	1+2
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse	😊	1+2
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid, Oliver Gladis		1
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witti Phan		1+2
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland, Kathrin Tjardes		2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng, Witti Phan		1+2
So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte		1
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen, Svenja Otte		1+2
So	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Salim Khamoush, N.N.		1+2

Step-Workout

Step-Workout beinhaltet Training der Kraftausdauer mit dem Step. Zum Teil werden weitere Fitnesskleingeräte wie Tubes oder Hanteln verwendet.

Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	😊	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	😊	1+2
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.		1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter		1+2
Mo	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp		1+2
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves		1+2
Mi	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter		1+2
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	😞	2
Do	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann		1+2
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carolin Piper		1+2
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte		1+2
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Christian Jähner		1+2
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi		2
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N., N.N.		1+2
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Polina Tillmanns	😊	1+2
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Benjé Jürgens, Fakhria Najem	😊	1+2

Workout

Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Im Gegensatz zum BBRP werden hier neben Bauch, Beinen, Rücken und Po auch andere Bereiche, wie z.B. Schultern und Arme, trainiert. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert.

Mo	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Soltana Hartmann		1+2
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	😞	1+2
Mo	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.		1+2
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau		1+2
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tamara Bauer		1+2
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Maruhn	😊	1+2
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N.		1+2
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal		1+2
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Dagmar Soeken		1+2
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Fakhria Najem	😞	1+2
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sophie Jungjohann		1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	😞	1+2
Mo	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt		1+2
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	😞	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	😞	1+2
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy		1+2
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Witzel		1+2
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang		1+2
Di	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Shafagh Dastjani Farahani		1+2
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader		1+2
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau		1+2
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius		1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.		2
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan		1+2
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Cindy Weiland	😞	1+2
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	😞	1+2
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	😞	2
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt		1+2

Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lisa Klöve Korn	☹	2
Di	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jasmina Emez		1+2
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens		1+2
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina		1+2
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Natalja Majnik		1+2
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth		1+2
Mi	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu		1+2
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann		1+2
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	☹	1+2
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	☹	1
Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Birgit Herkomm	☹	1+2
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	☹	1+2
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann		1
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	☹	2
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska		1+2
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Heidi Brüchow, Norman G.		1+2
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme		1+2
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anna Meister	☹	1+2
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender		1+2
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leila Maghmoumi	☹	1+2
Do	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	☹	1+2
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska		1+2
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	☹	1+2
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann		1+2
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Helene Seibel		1+2
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Luisa Germer		1+2
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog		2
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	☹	1+2
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Krenzien	☹	1+2
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahnenbruck		1+2
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt		1+2
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garling Madsen		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka		1+2
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Soltana Hartmann		1+2
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Karin Kundt		1+2
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz		1+2
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☹	1+2
Fr	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Stefan Thießen		1+2
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu		1+2
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein		2
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer		1+2
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Simone Schneller		2
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel		1+2
Fr	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Eva Schultz		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares		1+2
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi		2
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu, Ulrike Hinrichsen		1+2
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac, Simone Maheidi		2

Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan	1
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Maren Petermann	1+2
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin, Jenny Spötzel	1
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi, Ariane Wegner	1+2
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Süleyman Sahin, Martina Kulick	2
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Jenny Spötzel	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alina Drozdowska, Frank Kulick	1+2
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff, Friederike Stolzenbach	1+2
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Jiritschka, Agata Koralewska	☹ 1
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac	2
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Irene Wendeler, Sophie Jungjohann	1+2
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	1
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	1+2
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss	1+2
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jasmina Emez, Catherine Alphonso	1+2
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ashkan Gohar, Alana J. Feles	☹ 1
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadia Abdellah, Sylvia Ölscher	☹ 1+2
So	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Salim Khamoush, N.N.	1+2

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	Jennifer Dann	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	☹
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carlos Roberto Vazquez Ropas	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	☹
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Schweder, Carlos Roberto Vazquez Ropas	☹
Mo	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹
Mo	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Di	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Johannes Thumser	
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz	
Di	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	
Di	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Diana Patricia Escobar Partocarrero	
Di	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹
Di	19:00 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Laura Garrido Perea	
Di	19:00 - 20:00	Erikastr. 41	Gym-Halle, zw. Nr. 47/49a	Eppendorf	Sabine Gossé	
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn- Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Rosemery Siegmund	NEU ab 29.10.
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹
Mi	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Verena Eberhard	

Mi	18:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	☺
Mi	18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Carlos Roberto Vazquez Ropas	
Mi	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Irina Schneider	
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Marie Kathrin Irmeler	☹
Mi	19:25 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bonny Maria Ferrer	☹
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Merle Bobke	
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	☹
Mi	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexandra Maser	
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Patricia Escobar Partocarrero	
Do	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna-Maria Hinrichs	
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Klara Dluga	
Do	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jennifer Dann	
Do	18:15 - 19:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Resemey Siegmund	NEU ab 30.10.
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Irina Schneider	
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Fr	10:15 - 11:05	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 Ropas	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹
Fr	19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Marion Berno	
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bonny Maria Ferrer, Wiebke Lindemann	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tatjana Kisselmann	☺
Fr	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Deborah Kiener	
Fr	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Fr	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Fr	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Fr	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ingrid Urlacher, Jennifer Dann	
Sa	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Esteban Carvallo del Rio	☹
Sa	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nathalie Kruse, Alexandra Brandt	
Sa	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser, Alexandra Brandt	
Sa	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Wiebke Lindemann, Alexandra Maser	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Klara Dluga	☹
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☺
Sa	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Deborah Kiener	
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ingrid Urlacher	
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	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	

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	😊	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mohamed Diane		Latin-Oriental-Fever
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	😞	
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	😞	
Fr	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		Latin-Oriental-Fever
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Noa Eloatik, Bonny Maria Ferrer		

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	Miriam Kwasny		1+2 +Spiel
Sa	16:00 - 17:30	Mummelmannsberg 75	Große Sporthalle 1/2	Mummelmannsberg	Lars Rohlf	😊	1+2 1.11.-25.4.15
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, Miriam Kwasny		1+2 freies Fahren+Hockey
Mo	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jan Gresens		1 +Technik
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jan Gresens		2 +Technik
Mi	10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz		1+2 freies Fahren+Hockey
Fr	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Miriam Kwasny		1+2 +Technik
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann		1+2 +Technik
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann		1+2 +Spiel

OUTDOOR-SPORT

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

Fit-Walking

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

Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	😊	bis 31.10.
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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann	Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:30 - 20:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalnus-Lübker	Beginner
Mo	19:30 - 21:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hermann Lübker	5-10 km
Di	17:30 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	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 Schalnus-Lübker	5-10 km
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck	12-20 km/ für Langstreckenläufer
Sa	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Münch	Beginner und Fortgeschrittene

Laufstilschulung

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

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

Nordic Walking/Walking

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

Mo	17:00 - 18:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	😊	bis 31.10.
Di	10:00 - 12:00	Eduard-Rhein-Ufer 1	Treffpunkt "Alsterperle"	Uhlenhorst	Susanne Schmiedehausen		
Di	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anita Kersch	😊	bis 31.10.
Di	17:30 - 18:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Uta Baltinowitz	😊	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Uta Michalke	😊	Angebot speziell für Walker
Di	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Uta Philipp		das Angebot geht an der Elbe entlang
Mi	10:00 - 11:30	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Susanne Schmiedehausen	😊	für Einsteiger und Wiederanfänger
Do	10:00 - 11:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gerd Röser		
Do	18:00 - 19:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Schacht	😊	Angebot speziell für Walker. Bis 31.10.
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Katrin Knut, Anne-Katrin Scheel		

Outdoor-Fitness

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

Mi	18:15 - 19:45	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tina Goretzka	😊	bis 31.10.
Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova		April-Oktober

Yoga Walking

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

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

PAARTANZ

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Partanz der 50er Jahre. Einführend 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: 27.10.14

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 Partanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Feier oder der nächste Ball. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 27.10.14

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 Kriegnerherdt	😊	1 NEU ab 29.9.
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr		1

Salsa-Merengue-Bachata

Bei diesen Partänzten ist wenig reglementiert. Improvisation und Spontaneität sind die Kennzeichen. Nach neuesten karibischen Rhythmen werden harmonische, natürliche Bewegungen getanzt. Es können nur Mitglieder teilnehmen, die ein zweites Paar saubere Schuhe dabei haben! Darüber hinaus gibt es keine KleidungsHinweise. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 27.10.14.

Mo	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern		3
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	2
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Silke Wiechern	😊	2
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Rainer Drews, Petra Rau		1
Di	20:00 - 21:30	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Petra Rau, Rainer Drews	😊	1

Di	20:30 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1+2
Mi	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antoine Martin Hoffmeier, Maïke Wulf	☹	1
Mi	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier	☹	2
Do	17:00 - 18:30	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Noa Eloatik		1+2
Fr	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Karolina P, Dario Jaramillo		1 Salsa
Fr	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Denis Cesar Ampuero Villafuerte		2
Fr	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Diana Maaroufi, Denis Cesar Ampuero Villafuerte		3
Fr	20:30 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Karolina P, Dario Jaramillo	☺	2 Salsa
Sa	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thomas Kriegenherdt	☺	1 NEU ab 29.9. 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	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		1
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Aleksandra Ostrowska		2
So	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cesar Sanchez, Janina Kowalewski		2
So	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Giovanni Navarrete, Fiorella Hermoza-Paz		1
So	20:15 - 21:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maïke Wulf, Antoine Martin Hoffmeier		2
So	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fiorella Hermoza-Paz, Giovanni Navarrete		2

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 Foxtrot 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: 27.10.14

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		1
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen		1 für Singles
Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause		2
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	☺	1
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	☺	1
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl		2 für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée		2
Mo	20:00 - 21:00	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 - 19:00	Sengelmanstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		1
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	☹	1 für Singles
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs		1
Di	19:00 - 20:00	Sengelmanstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold		2

Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnse, 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, Beatrice Grünzig		1	
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig		2	
Do	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Tanja Hühn, Andreas Hühn		4	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Sabine Willerding		1	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, Beatrice Grünzig		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, Beatrice Grünzig		1	für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleining, Sabine Koo		2	für Singles
Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig		2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling, Beatrice Grünzig		3	für Singles
Fr	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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 Kistanova, Alexander Varekhine		1	für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Kistanova, Alexander Varekhine		2	

Swing

Der Paartanz "Lindy Hop" ist der bekannteste unter den Swingtänzen. Bei diesem Gesellschaftstanz sind Singles und Paare gleichermaßen willkommen. West Coast Swing ist ein Paartanz, der aus dem Lindy Hop entstanden ist. Die Solo-Variante "Authentic Jazz/Charleston" übt swing-typische Bewegungen, kleine Choroos und "Line Dances". Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 27.10.14

Mo	18:30 - 19:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Torsten Krause, Claudia Krause	1	NEU ab 27.10. West Coast Single
Di	18:00 - 19:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	Lindy Hop
Di	19:00 - 20:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	1	Authentic Jazz/Charleston
Di	20:00 - 21:00	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Dirk Podbielski	2	Lindy Hop
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: 27.10.14

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	😊

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	1	Rollstuhltraining für MS-Kranke

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST

Aikido

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

Mi	18:30 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Vitali Jakovlev	😊	1+2
----	---------------	----------------------	------------------------	------------	-----------------	---	-----

Capoeira

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

Mo	20:00 - 21:30	Erikastr. 41	Aula	Eppendorf	Ingo Burgdorf		1+2
Mi	20:00 - 21:30	Hinrichsenstr. 35	Halle	Hohenfelde	Ingo Burgdorf, Maik Kade		1+2
Do	19:00 - 20:30	Holzdamms 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, Koordinationfähigkeit 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 +Selbstverteidigung bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen
So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann		1+2

Modern Amnis

Modern Amnis ist eine zeitgemäße Kampf- und Selbstverteidigungskunst mit jahrhundertealten Wurzeln auf den Philippinen. Das Training mit und ohne Waffen schult Koordination und Reflexe. Jede/r Amisador/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	12:00 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	11.10.; 25.10.; 08.11.; 22.11.; 06.12.; 20.12.; 03.01.; 17.01.
Sa	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstr.	Berliner Tor	25.10.; 08.11.; 22.11.; 06.12.; 20.12.; 03.01.; 17.01.
So	10:30 - 11:50	Überseeing 19-31	Eingang am Mexikoring 35	City Nord	05.10.; 19.10.; 02.11.; 16.11.; 30.11.; 14.12.; 28.12.; 11.01.; 25.01.
So	10:30 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	12.10.; 26.10.; 09.11.; 23.11.; 07.12.; 21.12.; 04.01.; 18.01.
Sa	13:30 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	04.10.; 18.10.; 01.11.; 15.11.; 29.11.; 13.12.; 27.12.; 10.01.; 24.01.
So	14:00 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	05.10.; 19.10.; 02.11.; 16.11.; 30.11.; 14.12.; 28.12.; 11.01.; 25.01.

TANZ

Ballett

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

Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Juan de Jesus Calderon	1+2
Di	18:15 - 19:05	Überseeing 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	☺ 1+2
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andrea Hupe	1+2
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	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, Anika Will	☺ 1+2
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Anika Will	☺ 1
So	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2
So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	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	N.N.	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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Kerstin Rein	1+2
So	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shammadan Dance Art	1+2

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 Strip-tease-Bewegungen mit klassischen Jazz-Techniken. Eine Mischung, die extrem viel Spaß macht - mit dem besonderen Kick für das Selbstbewusstsein! Wichtig: Es werden nur die effektiven Bewegungsformen des Strip-tease und nicht der Akt selbst nachgeahmt! Dance 'n Strip bewirkt eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert die Gelenkigkeit.

Mo	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt
Do	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nicole Köpke

Dance Work

Dance Work ist tänzerischer Spaß mit Übungen und Tanzkombinationen und setzt sich z.B. aus Elementen des Jazz, Modern Dance, Hip Hop oder Showdance zusammen. Der Trainer setzt wechselnde Schwerpunkte.

Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birke Göddertz	
Mo	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	😊
Di	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Christina Pätsch	😊
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Brigitte Leyer	
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegnerherdt	
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	😊 sexy moves
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Agata Weitmann	
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Noa Eloatik	😊 NEU ab 29.9.
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf, Tina Berg	😊

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	Billstedt	Natalia Weitmann	2
Sa	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christof Dellemann, Tamara Bauer	1+2
So	14:30 - 15:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Diana Maaroufi	1+2

Jazz-Dance

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

Mo	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Brigitte Leyer	2
Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Juan de Jesus Calderon	1+2
Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	😊 1+2
Do	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	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	Christina Pätsch, Anncathrin Nowicki	1+2

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Form des Gesellschaftstanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten, die gemeinsam von einer Gruppe Tänzern ausgeführt wird, die in einer oder mehreren Linien nebeneinander stehen. Für das Angebot benötigt man keine Vorkenntnisse und es ist für jedes Alter geeignet! Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 27.10.14

Di	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen, Volker Schwab	1+2
Do	16:30 - 17:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	1
Do	17:30 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Janetta Bensing	2
Sa	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janetta Bensing	1

Modern-Dance

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

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

Musical Dance

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

Fr	17:00 - 18:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
Fr	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Deborah Kiener	
So	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi, Ludmila Vera Pino	😊

Oriental-Dance

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

Mo	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Silvia Glanz	
Di	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Azadeh Fathali	😊
Fr	20:30 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Silvia Glanz	

Salsa-Dance

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

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

Samba/Samba-Reggae

Für dieses Angebot ist kein Tanzpartner erforderlich. Die 1er-Angebote für AnfängerInnen beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 27.10.14

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 Grundschrte 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 Pättsch	😊	1
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andrea Hupe		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.

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

Body&Mind Fitness

Dieses Angebot verbindet fernöstliche Disziplinen (Qi Gong, Tai Chi und Hatha Yoga) mit westlichen Trainingsmethoden, wie z.B. Pilates, Rückenschule, Stretching und Group-Fitness. Die schwingenden, lockernenden 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	N.N.	

BodyART™

BodyART verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischem DO IN, eigenen BodyART-Positionen und klassischen Atemtechniken zu einer Synergie aus funktionellem Training und ganzheitlicher Entspannung. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig trainieren. Viele Positionen im BodyART erfordern eine erhöhte Balance- und Gleichgewichtstechnik, somit wird die Aufmerksamkeit in die Körpermitte geführt und die Ansteuerung der Rumpfmuskulatur unterstützt. Es entsteht ein harmonischer Bewegungsfluss ohne Anfang und ohne Ende, gekoppelt mit der Einatmung/Ausatmung und Anspannung/Entspannung.

Do 11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Wustrack	☹
------------------	-------------------	----------------------------	-----------	-----------------	---

Feldenkrais

Dieses Angebot ist für Personen geeignet, die eine funktionale Verbesserung bei Bewegungseinschränkungen suchen, ihre Atmung und Entspannungsfähigkeit trainieren wollen oder bei einseitigen Bewegungsgewohnheiten ihre Koordination und Beweglichkeit verbessern möchten. Feldenkrais baut Stress und Verspannungen ab und führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit und Ausdauer.

Mo 11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	
Mo 16:30 - 17:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Martina Schütt	
Mi 12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Ulrike Schäfer	
Mi 14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	
Mi 19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Monika Uhl-Modenbach	
Do 11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	
Do 18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	☺
Do 19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Glöse	☺
Sa 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ruth Glöse, 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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1
Mo 13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleek	☹ 1+2
Mo 15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wiebke Pörschke	1+2
Mo 19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Olaf Gründel	1
Mo 20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Holger Pieper	1
Di 12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	☺ 1+2
Di 14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sigrid Lemmich	☹ 1+2 +Entspannung
Di 16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	1+2 Sivananda-Yoga
Di 17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Holger Pieper	☹ 1
Di 19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	1 +Entspannung
Di 20:15 - 21:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Hela Hasemann	2 +Meditation
Di 21:00 - 21:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hubert Stollenwerk	☹ 1+2
Mi 10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	1
Mi 11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lars Kellermann	1
Mi 12:00 - 12:50	Paul-Neumann-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	Juliane Kosarev		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 Nofthorn		1+2	
Do	20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek	😊	1+2	
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese		1+2	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck		1	
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge		2	
Fr	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	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	Andrej Dirk		1+2	
Sa	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Ina Rita Precht, Angelika Speer		1+2	
Sa	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sandy Kassner, Tatjana Wruck		1+2	
Sa	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Michael Källn, Olaf Gründel		1+2	
Sa	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch, Andrej Dirk		1+2	
Sa	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Rita Precht, Nicole Freitag		1+2	
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Beßmann		1+2	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning		1+2	
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, 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	Gym Halle	Schnelsen	Karin Laux-Simov		1	NEU ab 30.10
Do	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich		1+2	
Do	20:15 - 21:45	Bogenstr. 34 - 36	Sporthalle 2	Eimsbüttel	Andreas Dollhardt	😊	1+2	
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Reese	😊	1+2	
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Michael Lehmann	😊	1+2	
Fr	17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Anja Escherich	😊	1+2	
Fr	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		1	

Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	2
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	------------------	---

Mental Balance

Mental Balance ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, bei der man durch einfache und effektive Übungen zuerst Dysbalancen aufspürt und sie später harmonisiert. Mental Balance ist für jeden geeignet. Es werden komplexe Bewegungen ohne Zusatzgeräte durchgeführt. Diese verbessern das Zusammenspiel von Nerven und Muskulatur, den Bewegungsradius, die Koordination und die Kraft und verschaffen den Teilnehmern ein ausgeglicheneres, bewussteres Körpergefühl.

Mo	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-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-Neumann-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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron	
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-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-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Antonella Pasini	
Di	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mara Abt	
Di	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dana Rittich	
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Antonella Pasini	
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mara Abt	
Do	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Romana Kugelmeier	😊
Do	19:00 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Heike Seipelt	
Fr	17:30 - 18:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Goetz	
Fr	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Melanie Dzur	😊
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Melanie Dzur	

Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frauke Richter	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carolin Piper	
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	
Mo	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Mo	13:00 - 13:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carola Clasen	😊

Mo	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri		
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lars Kellermann	😊	Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kim Platzek		
Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ricarda Schäfer		
Mo	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee		
Mo	18:30 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Simone Schneller	😊	
Mo	18:30 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	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	Feline Knabe-Valet	😞	
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Iris Klatt		
Di	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	😊	
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt		
Di	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.		NEU ab 29.9.
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	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	😊	
Mi	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mari Olschewski		
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Harald Zörner		
Mi	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	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	Juliane Kosarev		
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 Krolewska		
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	Maite Martens		
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Krolewska		
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke		
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anika Will		
Fr	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup		
Fr	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Martina Bruss		
Fr	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland	😊	
Fr	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee		

Fr	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tatjana Wegner	
Fr	17:00 - 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	Sternschanze	Marianela Gomez de Becker	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	☹
Sa	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mariella Holland, Olaf Gründel	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda van Lessen	
Sa	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anne Strehse, Petra Neunherz	
Sa	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Biskup, Mari Olschewski	
Sa	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Angela Dinse	
So	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nina Hauschild, Irina Bergmayr	☹
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ofelia Renteros, Aysé Henschel	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner	
So	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Melanie Döhler	
So	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katharina Kickingier, Mari Olschewski	
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens, Juliane Galke	
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee	

PNF

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

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

Power-Yoga

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

Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Laura Van de Castel	
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	☹
Mo	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Olaf Gründel	☹
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	☹
Di	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Mathias Galke	
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	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	

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	Astrid Thomsen	
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	Christian Spruner von Mertz	
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Astrid Thomsen	☺
Di	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundel Schmidt	
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	☹
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	☺
Mi	17:30 - 18:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Andrea Steube	☺ NEU ab 29.10.
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Do	10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang 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-Nevermann-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	Dana Rittich	
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	17:00 - 18:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	NEU ab 29.10.
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, Anika Will	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda von Lessen	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Melanie Dzur	☺
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Andrej Dirk, Cornelia Rasch	
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Anika Will	
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Wiebke Pörschke	
So	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Dorothea Sikora	
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	☺

So	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katharina Kickingler, Mari Olschewski	
So	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birte Sönnichsen- Roschke, Melanie Döhler	😊

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	Astrid Thomsen	1+2
Di	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊 1
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊 2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Hansen	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau- Endemann	😊 1+2
Do	20:30 - 21:45	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	1
Fr	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 1
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	😊 1
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	😊 2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	😊 1+2

Wellness Workout

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

Mo	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Di	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	
Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	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	Natalja Majnik	😊
Do	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	

Yogadancing®

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

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

Zen-Gymnastik

Zen-Gymnastik ist eine ganzheitliche Trainingsmethode aus Meditation, Atemübungen und Bewegung. Sie vereint Intensität und Sanftheit, macht den Körper geschmeidig und kräftigt ihn zugleich. Dabei steht die bewusste Körperwahrnehmung im Vordergrund. Zen-Gymnastik ist für alle Zielgruppen geeignet.

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

TOUREN OKTOBER 2014 BIS JANUAR 2015

FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

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

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.

Herbsttour nach Ratzeburg

ca. 45 km

Mit anschließender privat organisierter Freizeit bis So., 05.10.14 zum Schaalsee (+15 km). Unsere Schaalseetour findet in diesem Jahr im Herbst statt. Wir starten in Großhansdorf, fahren die Nordstrecke über Schönberg, Sierksfelde, Duvensee und Kühsen. Dort überqueren wir den Kanal und erreichen danach Ratzeburg, von wo die Regionalbahn R21 über Büchen R20 nach HH zurückfährt. Für 's Wochenende setzen wir die Fahrt über Schmilau und Salem nach Dargow fort. Genächtigt wird wie immer im Heuhotel Dargow. Damit alle einen Schlafplatz haben, benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis Sa., 27.09.14, andernfalls muss selbst für die Übernachtung gesorgt werden. Die Rückfahrt findet am So., 05.10.14 statt. Teilweise hügeliges Gelände sowie Wald- und Schotterwege!

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

Anfahrt ab HH-Hbf um 10:08 Uhr mit U1 bis Großhansdorf. Kosten für Rückfahrt: HVV Gesamtbereich + 3,50 Euro Fahrradkarte.

Von Dargow nach Aumühle

ca. 60 km

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

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

Anfahrt mit R20 ab HH-Hbf bis Büchen, dann R21 bis Ratzeburg. Kosten: HVV Gesamtbereich + 3,50 Euro Fahrradkarte. Anreise bitte mit mir abstimmen!

Hamburgs Norden per Rad

ca. 42 km

Eine schöne Tour durch Hamburgs Norden wie man ihn selten gesehen hat. 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., 12.10.2014	10:00 Uhr	Johannes Feigel (0173-96 46 819)	S Poppenbüttel
-----------------	-----------	----------------------------------	----------------

Anfahrt: 09:24 Uhr ab HH-Hbf mit der S Bahn, Ankunft 09:55 Uhr Poppenbüttel

In Hamburgs Norden unterwegs

ca. 28 km

Auf ruhigen Wegen fahren wir zunächst am Bramfelder See vorbei. Weiter geht es in Richtung Hoheneichen, zum Alsterwanderweg. Unterwegs ist eine Kaffeepause mit Einkehr geplant. Das Ende der Tour ist an der U Saarlandstrasse um ca. 18:00 Uhr.

Sa., 18.10.2014	14:00 Uhr	Birgit Meißner (0151-58 75 55 77)	U Saarlandstrasse bei den Fahrradständern
-----------------	-----------	-----------------------------------	---

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 Hoheneicher See. Über Fünfhausen, Achterdeich, Wulfshof, Allerhöhe, Moorleetz zurück zum Ausgangspunkt. Pausen, evtl. mit Einkehr sind eingeplant.

Sa., 25.10.2014	10:00 Uhr	Hermann Lübker (040-73 27 833, 0160-55 704 28)	S Rothenburgsort
-----------------	-----------	--	------------------

Rund um den Grobensee

ca. 60 km

Oststeinbek, Glinde, Grobensee, Trittau, Lütjensee, Siek, Stellau, Öjendorfer See, Billstedt. Pausen und evtl. Einkehr sind vorgesehen.

Sa., 01.11.2014	10:00 Uhr	Hermann Lübker (040-73 27 833, 0160-55 704 28)	sportspaß Center Billstedt
-----------------	-----------	---	----------------------------

Winsener Marsch

ca. 60 km

In Geesthacht fahren wir über die Elbe, durch die Winsener Marsch nach Hoopte. Von dort geht es mit der Fähre zum Zollenspieker Fährhaus und anschließend zurück zum Center Billstedt. Pausen, evtl mit Einkehr sind eingeplant.

So., 09.11.2014	10:00 Uhr	Hermann Lübker (040-73 27 833, 0160-55 704 28)	sportspaß Center Billstedt
-----------------	-----------	---	----------------------------

Kosten: 2,50 Euro für die Fähre

Nordische Weihnachtsbasare am Hafen

ca. 25 km

Wir fahren an Eilenau und Alster entlang zu den nordischen Seemannskirchen. Eine typisch nordische Weihnachtsatmosphäre erwartet uns mit regionalen Spezialitäten aus Finnland, Norwegen und Schweden. Hier wollen wir eine Pause machen, um uns bei selbstgebackenem Kuchen und Tee für die Adventszeit inspirieren zu lassen. Gut inspiriert radeln wir zurück zur U Saarlandstrasse, wo die Tour um ca 17:00 Uhr endet.

Sa., 15.11.2014	12:00 Uhr	Birgit Meißner (0151-58 75 55 77)	U Saarlandstrasse
-----------------	-----------	-----------------------------------	-------------------

Tour durch`s Alte Land

ca. 50 km

Tour durch`s Alte Land mit Großstadtfliair, Hafenromantik und dem Charme des alten Landes. Zwischenhalt im Restaurant.

So., 23.11.2014	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	U/S Landungsbrücken, oben auf der Promenade Brücke 2
-----------------	-----------	-------------------------------	---

Freihafen, Harburg, Wilhelmsburg, Elbbrücken

ca. 40 km

Wir starten an den Landungsbrücken und durchqueren zunächst den alten Elbtunnel, dann vorbei an Industrieromantik Richtung Harburg und durch Wilhelmsburg. Zwischenhalt im Restaurant.

So., 07.12.2014	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	U/S Landungsbrücken, oben auf der Promenade Brücke 2
-----------------	-----------	-------------------------------	---

Freizeitrundkurs Loop

ca. 40 km

Fahrradfreundliche Veloroute durch Wilhelmsburg. Zwischenhalt im Restaurant.

So., 18.01.2015	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	S Veddel, Ein- und Ausgang Busbahnhof
-----------------	-----------	-------------------------------	---------------------------------------

(NORDIC-) WALKINGTOUREN

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

Goldener Oktober im Niendorfer Gehege

ca. 13 km

Wir wandern vom Niendorfer Markt zum Niendorfer Gehege. Das Wildgehege, Wald, Wiesen, Felder und Reiterhof liegen auf unserer Strecke. Kurz vor Ende der schönen Herbsttour, ist eine Einkehr an der Kaffeeklappe des Waldrestaurants Corell angedacht. Die Tour endet am Bhf Niendorfer Markt.

Sa., 04.10.2014	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-27 35 200)	U Niendorfer Markt, Ausgang Fußgängerzone
-----------------	-----------	-------------------------------------	---

Nordic Walking und Walking Basics im wunderschönen Nordic Walking Parkur in Grobhsandorf

Rundkurse: 2,5 / 3,7 / 7,2 km. Der Parkur 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 selbst davon überzeugen. Die Rundkurse können nach Lust und Laune kombiniert werden. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160 7861 321.

Sa., 18.10.2014	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	U Schmalenbek, vor dem Bahnhofsgebäude
-----------------	-----------	------------------------------	--

Zusatzkosten: evtl. Geld für Einkehr

Die Wandse entlang Richtung Kupferteich

ca. 14 km

Vom Center Holsteinischer Kamp geht es zur Wandse und weiter stadtauswärts, der Eichthalpark und der Botanische Garten liegen auf unserer Strecke. Es geht weiter Richtung Kupferteich. Auf dem Rückweg ist eine Einkehr im Lokal am Eichthalpark geplant.

So., 16.11.2014	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-27 35 200)	sportspaß Center Holsteinischer Kamp
-----------------	-----------	-------------------------------------	--------------------------------------

Adventtour von Ohlsdorf zur Außenalster

ca. 12 km

Vom Bahnhof Ohlsdorf Ausgang Schwimmbad, laufen wir den Alsterwanderweg stadteinwärts, über den Leihpfad entlang an wunderschönen Stadtvillen vorbei, zur Krugkoppel Brücke und weiter zum Cliff an der Außenalster, wo wir die Tour mit einer gemütlichen Einkehr enden lassen.

So., 21.12.2014	11:00 Uhr	Su Schmiedehausen (01577-27 35 200)	U/S Ohldorf, Ausgang Schwimmbad
-----------------	-----------	-------------------------------------	---------------------------------

Walkend durch Pflanzen und Blumen (Wallanlagen)

ca. 10/15 km

Vom Center Berliner Tor geht es, entlang der Außenalster, nach Pflanzen und Blumen, das wir walkend erkunden wollen. Nach einem Besuch des Tropenhauses machen wir uns wieder auf den Rückweg, evtl. mit einer Alsterrunde.

Sa., 27.12.2014	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-78 61 321)	sportspaß Center Berliner Tor
-----------------	-----------	------------------------------	-------------------------------

Zusatzkosten: evtl. Spende für das Tropenhaus

Nordic Walking und Walking Basics in und um Hamburgs letzter Wanderdüne: Die Boberger Düne

Rundweg: 5 km bzw. 10 km. Hinweis: nach 5 km erreichen wir wieder den Ausgangspunkt (Parkplatz). Nach einer Technikeinweisung steht uns ein sehr abwechslungsreicher Walk mit verschiedenen Untergründen zum Ausprobieren, durch Dünen- und Heidelandschaft bevor, und wird kurz zum Schluss mit einem Ausblick bis zu den Harburger Bergen belohnt. Uns stärken und Erfahrungen austauschen können wir im nahegelegenden Hofcafé. Bitte eigene Stöcke mitbringen oder „vorbestellen“ unter: 0160-7861 321.

Sa., 10.01.2015	11:00 Uhr	Katrin Knut (0160-7861 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 Mümmelmannsborg, anschließend Bus 12 bis Haltestelle „Schulredder“. Über Schulredder und Boberger Furt (Richtung Infohaus Naturschutzbund) zum Parkplatz (linke Seite).

Walk dich fit – rund um den Bramfelder See

ca. 4 km

Wir walken den Rundweg um den Bramfelder See mit Blick auf die unter Naturschutz stehenden Inseln.

Sa., 17.01.2015	10:00 Uhr	Monika Grieger (0176-209 73 117)	Nordseite des Sees beim Rondel Seehofstrasse
-----------------	-----------	----------------------------------	--

Anfahrt HVV: Bus bis Fabriciusstr. Rondel Seehofstrasse

Das Alstertal: Von Wellingsbüttel bis zur Fuhsbütteler Schleuse

ca. 10 km

Wir walken den Alsterwanderweg auf der schönen Strecke von Wellingsbüttel über Tetz- und Alsterpark bis Ohlsdorf und zurück nach Wellingsbüttel. Verkürzung U/S Ohlsdorf oder U1 Klein Borstel möglich.

Sa., 31.01.2015	10:00 Uhr	Monika Grieger (0176-209 73 117)	Wiese Am Torhaus (bei S Bahn Wellingsbüttel)
-----------------	-----------	----------------------------------	--

SONSTIGE EVENTS

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

Wir überwintern draußen!

ca. 10 km/2 Std

Immer nur drinnen sporteln ist langweilig und auf dem Sofa hocken auch. Diesen Winter bewegen wir uns regelmäßig an der frischen Luft und bringen unser Herz-Kreislauf-System auf Trab. Regen und Schnee stören dabei nicht – wir umrunden die Außenalster mit Nordic Walking, leichtem Zirkeltraining, Koordinationsübungen und einfachen Parcour-Einheiten. Wer will, trinkt zum Schluss noch einen Kaffee – natürlich draußen an der Alsterperle. Und danach darf jeder wieder auf sein Sofa.

Sa., 11.10. und Sa., 08.11.2014	14:00 Uhr	Bettina Klee (0173-200 52 80)	St. Gertrud Kirche, Immenhof 10 (gute Parkmöglichkeiten)
------------------------------------	-----------	-------------------------------	--

Anfahrt: U Mundsburg, 5 Gehminuten, Bus 25 Haltestelle Uferstraße

Urban Trailrunning

ca. 7 km/2 Std

Wir erobern die Hafency 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 Slalomparcours. Ständige Tempowechsel gemischt mit kleinen Workout-Einheiten machen unsere Laufrunde zum effektiven Intervalltraining.

So., 25.01.2015	11:00 Uhr	Polina Ivanova (0171-910 68 23)	sportspaß Center Berliner Tor
-----------------	-----------	---------------------------------	-------------------------------

WANDERTOUREN

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

Ein Fluss und zwei Seen bei Bad Segeberg**ca. 15,5 km**

Heute erwartet uns eine abwechslungsreiche Rundtour bei Bad Segeberg: Wir wandern zunächst entlang der Trave, anschließend geht es weiter zum Ihlsee und Großen Segeberger See. Von den Anhöhen über dem See bietet sich eine schöne Aussicht.

So., 12.10.2014	11:00 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	Bahnhof Bad Segeberg
-----------------	-----------	----------------------------------	----------------------

Anfahrt: ab HH-Hbf um 10:05 Uhr mit R10 bis Bad Oldesloe, von dort um 10:42 Uhr mit R11 bis Bad Segeberg, Ankniff: 10:58 Uhr.

Zum Apfelfest nach Wennerstorf**ca. 18 km**

Einmal im Jahr dreht sich in Wennerstorf alles um den Apfel – ein Grund mehr, einmal einen Abstecher in das kleine Dörfchen in der Nordheide zu unternehmen. Der Museumsbauernhof liegt genau auf der Hälfte unserer Wanderung von Sprötze nach Emßen, so dass wir dort ausgiebige Zeit zum Rasten, Stöbern und Probieren haben werden. Und wer mag, nutzt vor Ort vielleicht auch gleich noch die Gelegenheit, seinen Proviant für den Rückweg mit frisch geernteten und bisher unbekanntenen alten Apfelsorten aufzustocken.

So., 19.10.2014	10:15 Uhr	Uta Bangert (0162-70 16 558)	Bahnhof Sprötze
-----------------	-----------	------------------------------	-----------------

Anfahrt: R40 (Richtung Bremen) ab Hamburg HH-Hbf: 09:38 Uhr. Zusatzkosten: Eintritt 2,50 Euro.

Raakmoor und Susebek**ca. 15 km**

Wir wandern über das herbstliche Raakmoor und die Susebek im weiten Bogen nach Norderstedt.

Sa., 25.10.2014	10:00 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	U Fuhsbüttel, vor dem Bahnhof
-----------------	-----------	-------------------------------	-------------------------------

Anfahrt: um 09:35 Uhr ab HH-Hbf-Süd mit der U1 Richtung Norderstedt bis Fuhsbüttel-Nord, Ankniff 10:01 Uhr.

Von Hanstedt nach Buchholz**ca. 17 km**

Wir wandern durch ein Stück der Heide „auf dem Töps“, machen eine ausgiebige Pause nach 10 km in dem Bauernhofcafé in sehr schöner Lage am Mühlenteich und gehen den Seppenser Bach entlang durch Wälder und Wiesen.

So., 26.10.2014	11:15 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-97 33 817)	Bushaltestelle Hanstedt, Kirche
-----------------	-----------	----------------------------------	---------------------------------

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

Ein Stück Jacobsweg gehen... Von Bad Oldesloe zum Kloster Nütschau**ca. 12 km**

Wir treffen uns in der Bahnhofshalle Bad Oldesloe und gehen ein Stück Jacobsweg - die via baltica - zum Kloster Nütschau. Dort wohnen (wer mag) wir um 11:45 Uhr dem Stundengebet der Mönche bei. Nach einer Pause geht es auf schönen Naturwegen zurück nach Bad Oldesloe. Die Wanderung klingt in einer Eisdiele in Bad Oldesloe aus.

Sa., 01.11.2014	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB))	Bad Oldesloe, Bahnhofshalle
-----------------	-----------	---	-----------------------------

Wald, Moor, ein junger Fluss und eine alte Schule**ca. 15 km**

Wir starten in Ohlstedt, wandern durch den Wohldorfer Wald (größtes zusammenhängendes Waldgebiet Hamburgs) und nach Überquerung der Ammersbek durch den Duvenstedter Brook. In nordwestlicher Richtung treffen wir dann in der Nähe des Landgasthofs „Alte Rader Schule“ auf die hier noch sehr schmale, junge Alster, die uns ein Stück begleiten wird, ehe wir über Wohldorf und den Wohldorfer Wald wieder zurück nach Ohlstedt gelangen.

So., 02.11.2014	10:15 Uhr	Ulli Block (0170-30 51 538)	U Ohlstedt
-----------------	-----------	-----------------------------	------------

Rund ums Himmelmoor**ca. 15 km**

Wir starten unsere heutige Herbsttour in Quickborn, überqueren die Pinnau und umrunden das Himmelmoor. Anschließend kehren wir zum Ausgangspunkt zurück.

So., 09.11.2014	11:00 Uhr	Anja Schürmann (01520-25 83 978)	AKN-Haltestelle Quickborn, vor dem Bahnhofsgelände
-----------------	-----------	----------------------------------	--

Herbst im Klövensteen und Holm**ca. 15 km**

Von Rissen starten wir über den Klövensteen, das Schnaakenmoor und die Holmer Sandberge und landen in Holm. Von dort bringt uns der Bus zurück nach Wedel.

Sa., 15.11.2014	10:15 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	S Rissen, nördlicher Ausgang
-----------------	-----------	-------------------------------	------------------------------

Anfahrt: um 09:39 Uhr von HH-Hbf. mit der S1 bis Rissen, Ankniff 10:14 Uhr.

Mit tollen Elbausblicken 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 Bahn Blankenese. Evtl. eine dünne Sitzunterlage gegen Feuchtigkeit und Geld für eine Rast am Strand mitbringen.

Sa., 22.11.2014 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Sülldorf

Über alle Berge

ca. 12 km

Wir drehen eine gemütliche Runde durch die Harburger Berge und wollen unterwegs von den sagenhaften „Gipfeln“ einige schöne Ausblicke auf Hamburg genießen. Beim Glühwein in der Kärtner Hütte lässt sich anschließend zünftig vom Winter träumen.

Sa., 29.11.2014 10:00 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558) Bushaltestelle Vahrenwinkelweg

Anfahrt: 09:22 Uhr, S 31 ab HH-Hbf bis Harburg Rathaus, dann Bus 443

Eine Wassermühle, viele kleine Teiche, historisches Kopfsteinpflaster und der Lange Otto

ca. 15 km

Wir wandern durch das größte Waldnaturschutzgebiet Schleswig-Holsteins, die Hahnheide, vorbei an einer Wassermühle und kleinen Seen auf den Großen Hahnheider Berg. Dort besteigen wir den „Langen Otto“, von dem wir bei guter Sicht bis nach Hamburg schauen können. Durch bewaldete Moränenlandschaft geht es zurück zum Ausgangspunkt in Trittau. Einkehr nicht geplant, aber in Trittau möglich. Also lieber Proviant mitbringen!

So., 30.11.2014 11:20 Uhr Ulli Block (0170-3051538) Trittau, Haltestelle Bus 364: Vorburg

Anfahrt: Bahnhof Rahlstedt, Bus 364, 10:32 Uhr, an Trittau, Haltestelle Vorburg 11:16 Uhr.

Adventwanderung zum Weihnachtsmarkt St. Pedri

ca. 20 km

Wir treffen uns S Bahn Poppenbüttel und gehen den Alsterlauf entlang zum Weihnachtsmarkt an der St. Pedrikirche. Unterwegs ist genügend Zeit für Pausen, wir verpflegen uns aus dem Rucksack da keine Einkehrmöglichkeit unterwegs besteht.

So., 07.12.2014 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) S Poppenbüttel, auf der Brücke

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., 13.12.2014 10:30 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Sülldorf

Wanderung zum Niendorfer Gehege

ca. 10,5 km

Wir folgen zunächst dem Kollau-Wanderweg, anschließend geht es kreuz und quer durchs Niendorfer Gehege. Die Tour endet an der U-Bahn-Station Niendorf Markt. Wer möchte, kommt nach der Wanderung noch mit auf den Weihnachtsmarkt in Niendorf. Da die Wanderung vergleichsweise kurz ist, ist sie auch für Einsteiger geeignet.

So., 14.12.2014 12:30 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) U Niendorf Nord, Ausgang zum Nordalbingenweg

Schluchten und Weihnachtsen

ca. 15 km

Von der Dahlbeckschlucht wandern wir über den Geestkamm bis nach Bergedorf. Dort besteht die Möglichkeit, sich auf dem Weihnachtsmarkt oder in Cafes zu erwärmen.

Sa., 20.12.2014 10:15 Uhr Ute Janiszky (0178-93 95 216) Bushaltestelle Dänenweg

Anfahrt: um 09:14 Uhr mit der S 1 vom HH-Hbf nach Bergedorf, dort mit dem Bus 8890 um 09:44 Uhr Richtung Escheburg bis Haltestelle Dänenweg, Ankunft um 10:07 Uhr

Ochsenweg, Sandberge, Moor, ein Wildgehege und ein Autal

ca. 18 km

Wir starten in Wedel, folgen anfangs dem historischen Ochsenweg durch eine von Landwirtschaft und Gartenbau geprägte Landschaft, wandern danach durch die hügeligen Holmer Sandberge (Überbleibsel der letzten Eiszeit) Richtung Butterbergsmoor. Kurz darauf wenden wir uns nach Süden, um durch den Forst Klövensteen mit seinem Wildgehege zu wandern. Auf dem Weg zur S Rissen geht es ein Stück an der Wedeler Au entlang.

So., 21.12.2014 10:25 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) S Wedel, Ausgang Richtung Bushaltestellen

Anfahrt: S 1 ab Bahnhof Altona Richtung Wedel, ab S Altona 09:52 Uhr, an S Wedel 10:19 Uhr.

Brücken und Wasser

ca. 15 km

Wir starten vom Bahnhof Rothenburgsort und wandern entlang Entenwerder am Wasser Richtung Landungsbrücken. Unser Weg führt uns immer am Wasser entlang bis nach Teufelsbrück. Unterwegs gibt es Zeit für Pausen und Fotos. Verpflegung aus dem Rucksack, in Teufelsbrück Ausklang im Cafe.

Sa., 03.01.2015 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) S Rothenburgsort

Abwechslungsreiche Wanderung durch den Sachsenwald und das urwüchsige Billetal ca. 18 km

Ausgangspunkt dieser Wanderung durch das Naturschutzgebiet Billetal ist Aumühle. Wir wandern durch den Sachsenwald Richtung Kudewörde, um dann dem idyllischen Verlauf der Bille nach Süden zu folgen. Am Ende schwenkt unser Weg Richtung Schwarze Aue und zum Mühleteich in Aumühle. Hier besteht die Möglichkeit zu Einkehr in das Restaurant Waldesruh am See.

So., 04.01.2015 10:00 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) S Aumühle, S-Bahn-Brücke

Anfahrt: S 21, 09:24 Uhr ab HH-Hbf Richtung Aumühle (Gleis 4), an S Aumühle 10:56 Uhr.

Nachtour ca. 12 km

Wir wandern von Volksdorf über die Teichwiesen, das Naturschutzgebiet Hainesch bis nach Poppenbüttel.

Sa., 10.01.2015 18:00 Uhr Ute Janiszyk (0178-93 95 216) U Volksdorf, westlicher Ausgang

Anfahrt: um 17:28 Uhr mit der U 1 ab HH-Hbf-Süd bis nach Volksdorf, Ankomst um 17:58 Uhr.

Im Neuen Jahr wird alles anders! Rund um die Binnen- und Außenalster ca. 12 km

Wir beginnen das Neue Jahr mit einer gemütlichen Wanderung um die Binnen- und Außenalster. Unterwegs erfahren wir geschichtliches über die Alster und die Stadt. Die Wanderung endet mit einer Einkehr im Haus des Handwerks in der Langen Reihe.

So., 11.01.2015 10:00 Uhr Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) Hotel Atlantik

Winterlicher Landschaftsgenuss ca. 16 km

Von Wald und Wiese begleitet wandern wir durch die schöne Wedeler Au und genießen im weiteren Verlauf die tolle Atmosphäre des Schnaakenmoors. Anschließend durchqueren wir vom Rauschen der Bäume begleitet den Klövensteen. Für den Rückweg begeben wir uns noch einmal in die vielfältige Welt von Wald, Wiese und Moor bevor die Tour an der S-Bahn Rissen endet.

So., 18.01.2015 11:00 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Wedel

Wittenbergener Heide und die Elbe im Winter ca. 15 km

Durch die Wittenbergener Heide, Eichenkrattwäldern und Binnendünen, am Falkensteiner Ufer vorbei, entlang der Elbe bis Klein Flottbek.

Sa., 24.01.2015 09:00 Uhr Yulia Shiyanova (0174-97 33 817) S Rissen, oben auf der Brücke in Richtung Rissen Zentrum

Anfahrt: 08:19 Uhr ab HH-Hbf mit der S1 Richtung Wedel, bis Rissen, Ankomst 08:54 Uhr.

Rundwanderung in den Harburger Bergen ca. 13,5 km

Eine winterliche Rundtour in den Harburger Bergen: Wir durchqueren die Neugrabener Heide und wandern zum Kiekeberg. Dabei gibt es ein paar kleinere Anstiege.

So., 01.02.2015 10:30 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) S Neuwiedenthal, Ausgang Richtung Rehrstieg

STRONG HIKING - SPORTIVES WANDERN

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

Die Aussteiger Tour 1-20 km

Wandern geht auch sportlich! Unter diesem Motto führt die Tour durch innenstadtnahe Grünzüge und bietet dem interessierten Sportler die Gelegenheit unsere besondere Form des Wanderns einmal kennen zu lernen. Wir durchwandern diverse Stadtteile in denen es eine Vielzahl von Ausstiegsmöglichkeiten gibt. Wer kann den Versuchungen widerstehen und wandert bis zum Ende durch? Die Tour beginnt unter den bunten Kuben der neuen U-4 Haltestelle Hafencity Universität und endet wo immer du willst.

Di. 28.10.2014 17:00 Uhr Jürgen Brenner 0176-512 95 037 (J.Brenner@gmx.de) U Hafencity Universität

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

WORKSHOPS OKTOBER 2014 BIS JANUAR 2015

Die Workshops finden im Gymnastik- und Tanzraum in der Von-Essen-Str. 76 statt. Andere Räumlichkeiten werden extra ausgeschrieben. Es gibt halb- (3 Std.) und ganztägige (6 Std.) Workshops, die jeweils samstags von 10:30-13:30 Uhr und/oder 14:30-17:30 Uhr stattfinden.

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

Fußreflexzonentherapie

Kosten: 24 Euro

Die Füße sind vergleichbar mit unseren Wurzeln und bekommen in diesem Workshop unsere volle Aufmerksamkeit. Reflektorisch lassen sich über die Füße eine gezielte Balance zwischen Spannung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus) erzielen. Die Organkommunikation wird erneut ins Fließen gebracht, Verspannungen lösen sich, Kraft und Energie stehen einem erneut zur Verfügung. Der gesamte Körper und die Seele bekommen wieder Luft zum Atmen und die natürlich innewohnende Freude stellt sich ein. Ein praktischer Workshop, leicht und lebendig vermittelt.

BITTE MITBRINGEN: Decke, zwei Handtücher, Kissen, Hautcreme, bequeme Kleidung.

Sa., 25.10.2014

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

Leitung: Heilpraktiker Andreas Klose

TaoMovement

Kosten: 12 Euro

TaoMovement vereint spielerische Leichtigkeit des Tanzes mit einer starken Mitte, die wir in den Kampfkünsten wie dem Taiji finden. Dadurch kommen wir in die Erfahrung von Flow durch Dynamik und Loslassen, zugleich entwickeln wir klare Erdung, eine stabile Achse sowie Achtsamkeit für den Raum und die Gruppe. Im Training arbeiten wir mit gelenkschonenden Spiral-Movements und aktivieren so den Energiefluss unseres Körpergewebes. In choreographierten Sequenzen richten wir den Fokus auf das ausbalancierende YinYang-Prinzip und mittels fundierter Übungen beleben wir unsere Wahrnehmung, erweitern unsere individuelle Bewegungsqualität. **BITTE MITBRINGEN:** neben Sportbekleidung zusätzlich langarmiges Shirt für Bodenübungen sowie am besten flache Schuhe, auf denen man drehen kann oder Socken.

Sa., 01.11.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Ralf Meyer Ze

Biodanza für Anfänger und Fortgeschrittene

Kosten: 12 Euro

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

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

Sa., 08.11.2014

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Brigitte Münch

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

Kosten: 12 Euro

Bei dieser Entspannungsmethode lernst du, dich durch eine intensive Entspannung der Muskeln innerlich zu beruhigen. Du gewöhnst dir an, auf Anspannung sofort mit Entspannung zu reagieren, und kannst dadurch selbst in Stresssituationen die Ruhe bewahren. Allgemein reagierst du gelassener auf Aufregung, Angst oder Ärger. Nach und nach entwickelst du ein Gefühl für unbewusste Verspannungen in Alltagssituationen und kannst diese gezielt aufheben. **BITTE MITBRINGEN:** lockere Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug, Pausenverpflegung. **WICHTIG:** Linsenträger: Die Übungen werden ohne Linsen gemacht, bitte entsprechend Utensilien zum Herausnehmen mitbringen.

Sa., 15.11.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Karen Bahnsen

Chakra Tuning im Jivamukti® Yoga Flow

Kosten: 12 Euro

Dieser Yogaworkshop dient der Harmonisierung der 7 Hauptchakren. Die Chakren sind wichtige Energiezentren im menschlichen Körper und können durch bestimmte Asanas (Yogahaltungen) stimuliert und aktiviert werden. Ruhe, Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden sind die Ergebnisse der Chakra-Arbeit. Nach einem kurzen theoretischen Input in die Chakralehre werden wir in einer intensiven 2,5-stündigen Yogaklasse die 7 Hauptchakren bearbeiten. Dieses geschieht im fließenden Jivamukti® Yoga Stil, der dem Power Yoga ähnelt. Es handelt sich um eine physisch herausfordernde Yogaklasse, daher bitte Yogavorerfahrungen mitbringen! **BITTE MITBRINGEN:** Handtuch und ggf. eine eigene Yogamatte, -gurt & -klotz.

Sa., 22.11.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Mariella Holland

Tankstelle für die Seele – die etwas andere Einführung in die Meditation

Kosten: 24 Euro

Viele von uns sehnen sich danach, den Kopf freizubekommen. Zahllose Formen der Meditation, des Yoga usw. versprechen hier Abhilfe. Ziel des Workshops ist es, Gelassenheit und innere Ruhe als Zustand zu erleben. Wir probieren ruhige und bewegte Formen der Meditation aus. Das, was besonders gut tut und anspricht, kann mitgenommen und im Alltag als „Tankstelle für die Seele“ genutzt werden. Es geht einerseits um Achtsamkeit und innere Ruhe. Der Workshop ist bestens geeignet bei Stress und zur Vorbeugung gegen Erschöpfungszustände und Burn-Out. Und dieser Tag ist auch ein Ausflug in die innere Mitte und zum eigenen Potenzial. Er bietet die Chance, mehr von sich selbst und den eigenen Möglichkeiten kennenzulernen. **BITTE MITBRINGEN:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Wasser.

Sa., 29.11.2014

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

Leitung: Alex Bannes

Feierabend-Massagen**Kosten: 12 Euro**

Wer sehnt sich nach einem langen Arbeitstag nicht nach einer entspannenden Massage? Im Workshop lernen wir einfache, aber effektive Massagetechniken für den Hals-Nacken-Bereich, Füße, Arme und Hände, die problemlos zuhause angewendet werden können. Wir üben zu zweit - Anmeldungen daher auch gerne als Paar. **BITTE MITBRINGEN:** Oliven- oder Sonnenblumenöl, 2 Handtücher, Decke.

Sa., 06.12.2014

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Birgit Doeubler

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., 13.12.2014

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

Leitung: Can Güven

Detox Power Yoga**Kosten: 12 Euro**

Du praktizierst bereits Yoga, möchtest tiefer in die eigene Yogapraxis eintauchen und dabei gereinigt und gestärkt ins neue Jahr starten? Dann ist dieser Workshop genau richtig für dich! Erhöhte Smogkonzentrationen in der Atmosphäre, Zusatzstoffe in unseren Lebensmitteln und auch der alltägliche Stress führen zu einer erhöhten toxischen Belastung unseres Körpers. Deshalb gewinnt das Thema „Entgiftung“ eine immer größere Bedeutung in der heutigen Zeit. Die ausgewählten Yogahaltungen, welche wir im dynamischen Yogaflow ausüben, entgiften und stärken deinen Körper. Tipps zur Ernährung und für weniger Stress im Alltag runden diesen Workshop ab. Bitte Yogavorerfahrungen mitbringen!

BITTE MITBRINGEN: Handtuch und ggf. eine eigene Yogamatte, -gurt & -klotz.

Sa., 10.01.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Mariella Holland

ORTSBESCHREIBUNGEN

ALSTERDORF			
Sengelmanstr. 50	Halle A Halle B	Aula im Gebäude freistehende Halle, auf dem Schulhof	U1 bis Sengelmanstraße, MetroBus 26 bis Sengelmanstraße (Mitte)
ALTONA			
Ankielstr. 2-4		Halle auf dem Hof, Eingang Sommerhuderstr.	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Bernstorffstr. 147		Halle auf dem Hof	MetroBus 3 bis Bernstorffstraße
Eckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Nevermann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuere Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
BARMBEK			
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
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			U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmerstiehl 38			MetroBus 23 bis Lämmerstiehl
Rübenkamp 123		Kita Rübe	S1 bis Alte Währ
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			
Überseeing 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
DULSBURG			
Vogesenstr.		Halle am Sportplatz, Gymnasium Krausestr. 53	Bus 171/271 bis Straßburger Platz
EILBEK			
Holsteinischer Kamp 87	Center		U3 bis Hamburger Straße, Bus 213 bis Holsteinischer Kamp
Richardstr. 85		freistehende Halle auf dem Hof, Seiteneingang	U1 bis Ritterstraße
Ritterstr. 44	Halle A	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 Holsteinischer Kamp
EIMSBÜTTEL			
Bogenstr. 32		Halle im Gebäude, Helene-Lange-Gymnasium	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bogenstr. 34-36		Sporthalle unten, Eingang Schlanckreye, rechts	MetroBus 5 bis Bezirksamt Eimsbüttel, Bus 181 bis Bogenstr.
Bundesstr. 78		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 Emilianstraße
EPPENDORF			
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2.Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauserstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARSEN			
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 Benningensstraße in die Benningensstraße 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
Rönneburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/144/443/146/148 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			
Schwanewik 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			
Ohkamping 13		freistehende Turnhalle	U1 Fuhlsbüttel Nord
Poppenbüttler Stieg 7		Gym.-Halle, am hinteren Ende des Geländes	Bus 174 bis Poppenbüttler Stieg
JENFELD			
Holstenhofweg 86		Zugang über Oktaviost., 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 Weistritzstraße
Vorhornweg 2		Halle auf dem Hof, Eingang neben dem Futterhaus	MetroBus 22/Bus 186 bis Farnhornweg
MÜMMENMANNBERG			
Mümmenmannsberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmenmannsberg
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
Holmbrook 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 Goldröschweg, 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
Holzdam 5		Turnhalle im Gebäude	U/S/R Hauptbahnhof
ST. PAULI			
Budapester Str. 58		Drei-Feld-Halle	U3 bis Feldstraße, MetroBus 3 bis U Feldstraße
Friedrichstr. 55		freist. Turnhalle, Zugang über Balduinstr.	S1/S3 bis Reeperbahn
Holstenglaci 6		Halle im Gebäude	U2 bis Messehallen
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			
Appellhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNSCHANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalkerkstraße
Grasweg 72	Halle A	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite	U3 bis Borgweg
	Halle B	freistehende Halle	
Grasweg 74 - 76	Halle A	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite	U Borgweg
	Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
WILHELMSBURG			
Neuenfelder Str. 106		Halle am Parkplatz	S Wilhelmsburg
Prassekstr. 5		Turnhalle	S Wilhelmsburg, Bus 13 bis Neuenfelder 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. Sie können sich dann auch einen sportspass-Ausweis an den Rezeptionen der Center erstellen lassen. Bitte bringen Sie ein Foto in Passbild Größe mit.

ÄNDERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN:

Änderungen des Familiennamens, der Adresse, der Telefon Nr. und/oder der Bankverbindung bitte immer sofort schriftlich per 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)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Harburg, Altona Jessenstraße (jeweils nur Fitnessstudio) und Holsteinischer Kamp

- € 22,50 Euro
- € 17,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 9:45 bis 16:30)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

- € 32,- 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 Neueintritten wird zum 1.Tag des Folgemonats abgebucht.

GETRÄNKE / ESSEN:

Glasflaschen sind wegen der Bruchgefahr nicht erlaubt. In den Gyms oder im Fitness-Sauna-Bereich bitte nicht essen.

HANDTÜCHER:

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten, damit Sie es auf die Trainingsmatte legen können. Dies gilt auch für das Training im Gerätebereich.

KÜNDIGUNGSFRISTEN:

Die Kündigung ist laut Satzung immer zum Quartalsende möglich. Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. des letzten Monats des jeweiligen Quartals eingegangen sein, d. h. spätestens am 15. März, 15. Juni, 15. Sept. und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

MATTEN:

In den Schulturnhallen stehen keine – oder nur wenige - Matten zur Verfügung. Bringen Sie sich hier zum Training bitte Ihre eigene Gymnastikmatte mit.

PROBETRAINING:

Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. In den Bereichen Studio, Workshops, Basics, Specials und Touren ist kein Probetraining möglich.

PROGRAMMHHEFT:

Unsere Programmhefte erscheinen drei Mal jährlich, jeweils Anfang Februar, Juni und Oktober. Hier finden Sie das komplette Sportprogramm und weitere interessante Neuigkeiten, wie redaktionelle Berichte, Reiseangebote, Party- und Veranstaltungstermine.

PÜNKTLICHKEIT:

Kommen Sie bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärmteil am Anfang der Stunde beugen Sie Verletzungen vor und stören andere Teilnehmer nicht.

Aus Sicherheitsgründen haben viele Sporthallen in Schulen neue Schliesssysteme, d.h. der Zugang der Halle muss mit Beginn des Angebotes geschlossen bleiben. Eine verspätete Teilnahme ist dann oft nicht möglich.

SCHLÜSSEL VERLOREN:

Wenn Sie Ihren Schlüssel für den Umkleideschrank in einem Sportcenter verloren haben, erhalten Sie von uns wegen der uns entstehenden Kosten für den Austausch eine Rechnung über € 25,-.

SCHUHE:

Damit unsere Fußböden auch für Sie möglichst lange schön bleiben, bitten wir Sie, immer ein zweites, sauberes Paar Sportschuhe mitzubringen. Zum Tanzen muss ein zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle (keine Straßenschuhe) mitgebracht werden.

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.

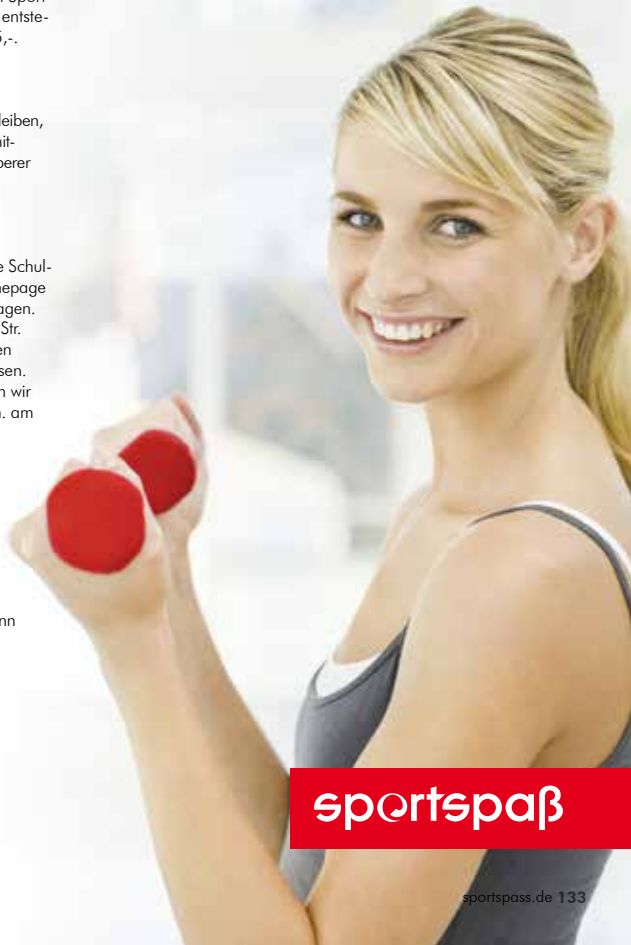
VERSICHERUNG:

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

WIE/WORAN KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

sportspaß ist einmalig – Sie als Mitglied können aus über 1700 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport Sie wann und wie oft betreiben wollen. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. Ausnahmen sind Basics, Specials, Touren und Workshops (Zusatzbeitrag), für die eine Anmeldung erforderlich ist. Für die Fitness-Sauna-Bereiche gibt es ein Losverfahren und einen Zusatzbeitrag.

Viel Spaß!





KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße und Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

€ 32,-	monatlich
--------	-----------

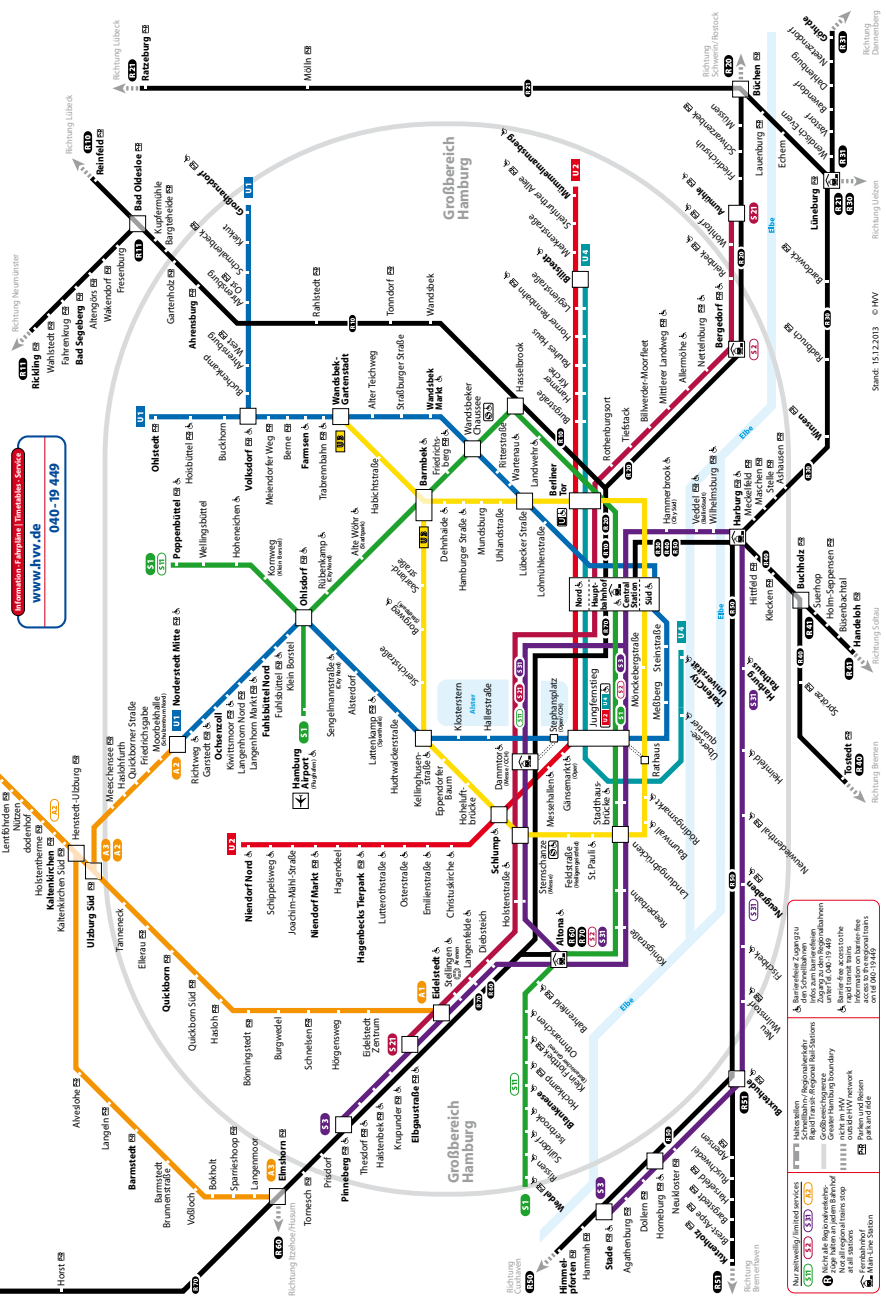
MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

Schnellbahn-/Regionalverkehr Rapid Transit/Regional Rail



Information: #AllyoucanThriveonService
www.hvv.de
 040-19 449



	S-Bahn	Halb-Stunden-Service Schnellbahn/Regionalverkehr Zugang zu den U-Bahnstationen alle 30 Minuten
	U-Bahn	Stadtbahn Zugang zu den U-Bahnstationen alle 10 Minuten
	RE	Regional-Express Zugang zu den Regionalbahnhöfen alle 15 Minuten
	RB	Regionalbahn Zugang zu den Regionalbahnhöfen alle 30 Minuten
	RE-S	Regional-Express Schnellbahn/Regionalverkehr Zugang zu den U-Bahnstationen alle 30 Minuten
	S1	Schnellbahn/Regionalverkehr Zugang zu den U-Bahnstationen alle 30 Minuten

Station
 Park and Ride
 Transfer
 S-Bahn Transfer
 Schnellbahn/Regionalverkehr
 U-Bahn
 Regional-Express
 Regionalbahn

5% Rabatt für
sportspaß-Mitglieder

„Schweden ist sooo schön!“

Meine
Nr.1
für Ferienhaus-
urlaub

Erleben Sie den perfekten Ferienhausurlaub in Ihrem Lieblingshaus an der Schärenküste Schwedens.

- Viele Häuser mit eigenem Boot
- Flexibel reisen ab 2 Nächten
- Gratis Urlaubstage – bis 28% sparen mit 14=10
- Jetzt neu: 28.000 Ferienhäuser in ganz Europa

Kataloge, Informationen und Buchung in Ihrem Reisebüro, unter **040-309 703 738** oder auf

www.dancenter.de

DanCenter A/S, Niederlassung Hamburg,
Spitalerstraße 16, 20095 Hamburg

DanCenter
Urlaub zu vermieten.



Mein
Lieblingshaus!

5 Personen
1 Woche ab **486€**

Hausnr.
36962

