

SPORTSPAß

URBAN GARDENING

Warum immer mehr Hamburger zu Hobby-Bauern und Stadt-Gärtnern werden.

FITNESS APPS

Wir haben die besten Programme für Läufer, Yogis und Kraftsportler getestet.

TIPPS FÜR LÄUFER

So findest Du das optimale Tempo.

100

EVENT-TIPPS FÜR DEN SOMMER

JULIA-NIHARIKA SEN IM INTERVIEW

Ihr Name ist zwar (halb) indisch, aber die „Hamburg Journal“ Moderatorin ist eine waschechte Hamburgerin. Uns verrät sie die Geheimnisse ihres Erfolges.

+ GESUNDE ERNÄHRUNG
DIE NEUEN SPORTSPAß ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

Mit unseren Nachbarn läuft alles super.



Finde dein
Zuhause!

BGFG

www.bgfg.de



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



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

LIEBE MITGLIEDER!

wenn man durch Hamburg geht oder fährt, sind die vielen Kräne und Baustellen nicht zu übersehen. Das ist auch gut so, denn vielen Menschen fehlt noch angemessener Wohnraum in unserer Stadt.

Was aber meiner Meinung nach noch viel zu kurz kommt, ist die Infrastruktur, die auch dazugehört ein Viertel oder einen Stadtteil lebenswert zu machen. Die Bewohner müssen auch die Möglichkeit haben, vor Ort Sport treiben zu können. Auch sportspaß könnte sicherlich noch die eine oder andere Sportanlage errichten, wenn uns von der Stadt die entsprechenden Flächen zur Verfügung gestellt werden würden. Bisher ist es uns leider nur gelungen, ein Grundstück – am Berliner Tor – von der Stadt zur Nutzung zu erhalten. Objekte von privaten oder gewerblichen Vermietern zu nutzen ist nur bedingt möglich, da hier die Konkurrenz immer größer wird und nur ganz wenige Räumlichkeiten unseren Kriterien entsprechen oder geeignet sind.

Eine Möglichkeit, um unsere Platzprobleme zu verkleinern, haben wir aber vielleicht doch gefunden. Im Holsteinischen Kamp können wir für unser Center eine weitere Etage im Haupthaus hinzumieten, um unsere Anlage zu erweitern und zu verbessern. Der Bauantrag für eine Umnutzung der Räume ist gestellt, und die Erteilung der Baugenehmigung erhoffen wir uns noch in diesem Jahr. Wenn alles klappt, könnten wir im Frühjahr 2016 Eröffnung feiern. Drücken Sie mit uns die Daumen!

Ihnen einen schönen, sonnigen Sommer

Frank Fischer

DIE SPORTSPAß ONLINE-WELT

SPORTSPAß MOBILE-WEBSITE

Für Eure Smartphones

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



SPORTSPAß NEWSLETTER

Jeden Monat

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



SPORTSPAß AUF FACEBOOK

Jeden Tag aktuelle News

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



SPORTSPAß AUF YOUTUBE

Alle sportspaß Filme

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



SOMMER 2015

GRÜN IST IN IM TREND: URBAN GARDENING

Immer mehr Hamburger werden zu Hobby-Bauern und Stadt-Gärtnern. Wieso eigentlich?

42



SPORTSPAB

06 UMFRAGE
Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor verraten uns, wohin sie dieses Jahr verreisen.

08 NEU BEI SPORTSPAB
Bei uns gibt es regelmäßig Neues zu entdecken. Hier seht Ihr auf einen Blick, was im Sommer los ist.

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

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

18 NEU: UNSERE EVENT-SPECIALS
Schaut vorbei beim „Open Fitness Day“ und dem „Schlager Special“.

20 UNSER BISTRO AM BERLINER TOR
Wir stellen Euch den sympathischen Inhaber Farid Zeyni vor.

26 WIE GUT SIND FITNESS-APPS?
sportspañ hat die besten Smartphone-Apps für Läufer, Yogis und Kraftsportler getestet.

30 GUT ERNÄHRT IST HALB GEWONNEN
Die Ökotrophologin Kirsten Sellmer stellt das neue Ernährungsberatungsangebot bei sportspañ vor.

HAMBURG

34 TTIP – WAS KOMMT DA AUF UNS ZU?
Still und heimlich verhandeln EU- und US-Politiker über ein neues Freihandelsabkommen. Wo die Gefahren liegen...

38 IM GESPRÄCH MIT JULIA-NIHARIKA SEN
Die sympathische „Hamburg Journal“ Moderatorin im entspannten Café-Talk in Eimsbüttel.

42 HAMBURG MACHT GRÜN
„Urban Gardening“ ist im Trend. Hier findet Ihr ein paar blühende Ideen für Hobby-Bauern, Stadt-Gärtner und alle, die es noch werden wollen.

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

SERVICE

22 LAUFEN! SO FINDEST DU DAS OPTIMALE TEMPO
5 Tipps für Deinen Top-Speed – je nach Laufziel – in Kooperation mit „Fit for Fun“.

NEU

SO ERNÄHRT IHR EUCH RICHTIG!

Alles über die neue Ernährungsberatung bei sportspañ.

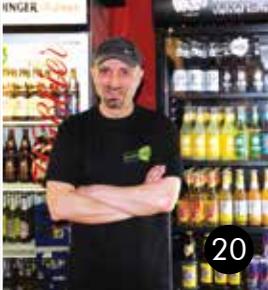
30

10

50

52

Fotos: Feistenauner (1), Gerlach (1), Koopmann (1), Boppkew (1), Buristas (1), Schulz (2), Hübner (1), Fit for Fun (1), istockphoto.com (1)



20



16



26

INTERVIEW

**IM GESPRÄCH
MIT JULIA-
NIHARIKA SEN**

Wir haben die „Hamburg Journal“ Moderatorin zum Smalltalk in Eimsbüttel getroffen.

38



22

**50 HIER KOMMT JEDER
AUF SEINEN
GESCHMACK**

Die Hamburger Foodtruck- und Streetfoodszene pulsiert. Wir haben den neuen Trend einmal genauer unter die Lupe genommen.

**52 DEUTSCHE MUSIK
IM AFRIKA-GEWAND**

Unser Konzerttipp: Lokalmatadorin Y'Akoto singt am 3. Juli live im Stadtpark.

**54 THEATER &
LESUNGEN**

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

**58 FÜHREN, FOLGEN
UND ABTANZEN**

West Coast Swing ist der offizielle „Tanz des Jahres 2015“. Darum haben wir mal beim sportspaß-Angebot vorbeigeschaut.

60 RABATTE

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

**62 WORKSHOPS MIT
BUDNI**

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

PROGRAMM

**65 SPORTANGEBOTE
VON A BIS Z**

Unsere umfangreichen Sommerangebote auf einen Blick.

**68 ANMELDE-
FORMULAR**

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

118 TOUREN

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

128 WORKSHOPS

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

130 ADRESSEN

Wie Ihr am besten zu den Schulhallen in Eurer Nähe kommt.

132 INFORMATIONEN

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

**134 KONTAKTE &
BEITRÄGE**

Hier findet Ihr alle Center, die Öffnungszeiten und Mitgliedsbeiträge.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

sportspaß e.V.

VERLAG

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

CHEFREDAKTION

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

REDAKTION/FOTOS

Katharina Bories, Anna Brüning,
Laura Dopp, Katharina
Grabowski, Svenja Hirsch, Oliver
Jensen, Frank-David Koopmann,

Christina Rüschoff, Carsten
Schulz, Lucie Wittenberg

COVERFOTO

Foto: Antonina Gern

ART DIRECTION

kravcov hey hoffmann

ANZEIGEN

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

DRUCK

Westermann Druck,
Braunschweig

Alle Rechte © beim Verlag.

MITGLIEDER-UMFRAGE VON FRANK-DAVID KOOPMANN

WOHIN FÄHRST DU IN DEN SOMMERURLAUB?

Die Mitglieder unseres Centers am Berliner Tor erzählen, wohin sie dieses Jahr verreisen. Und was sie dort so machen!

Ich fahre mit meiner Freundin an die Atlantikküste nach Frankreich. Vor ein paar Jahren habe ich dort meinen Segelschein gemacht. Ich denke, wir werden uns einen Katamaran mieten. Das Meer ist zwar ein bisschen wild, aber nach kurzer Eingewöhnung werde ich das Segelschiff auf jeden Fall sicher steuern können.

Das Video zur Umfrage:



youtube.com/sportspassfilme



Rita (67)

In einem VW-Bus geht es zusammen mit einer Freundin nach Frankreich. Wir nehmen Fahrräder mit. In Bordeaux lassen wir den Bus stehen und radeln weiter durch den Canal du Midi – an Weinbergen vorbei bis zur Mittelmeerküste. Wir sind auf Rädern auch schon mal von Hamburg nach Danzig gefahren!



Kai (35)



Karla (69)

Dieses Jahr fahre ich mit meinem Mann nach Andalusien im Süden Spaniens. Wir sind seit 50 Jahren verheiratet und feiern dort unseren Hochzeitstag. In Isla Cristina lassen wir es uns richtig gutgehen – den Termin haben wir extra so ausgesucht, damit wir zur „Goldenen“ nicht zuhause sind!



Tim (35)

Zum sechsten Mal geht es für mich nach Portugal, genauer gesagt nach Peniche. Ich surfe leidenschaftlich gerne, und dort gibt es einfach die allerbesten Bedingungen dafür: perfekte Wellen, super Sonne und kühle Getränke an den Strandbars. Ende August ist das Wetter dann immer noch weltklasse.



Elena (35)

Jedes Jahr fahre ich nach Italien und besuche dort meine Familie. Auf dem Programm stehen dann Kanufahren und Wandern. Und da ich jedes Jahr eine Fernreise plane, geht es auch nach Indonesien. Ich bin eine echte Wasserratte und freue ich mich schon riesig aufs Schnorcheln, Tauchen und Schwimmen!



Johanna (24)

Ich fahre mit meinem Freund nach Würzburg – wir besuchen Freunde von ihm. Ich freue mich sehr, mal aus Hamburg rauszukommen und endlich Abstand vom Uni-Alltag zu bekommen. Zu Fuß wollen wir die Stadt erkunden und vielleicht auch mal schwimmen gehen. Ich hoffe, dass das Wetter mitspielt!



Parvis (64)

Dieses Jahr fahre ich nach Kanada. Ein Neffe von mir wohnt in Toronto und heiratet. Die ganze Familie ist eingeladen und trifft sich dort. Insgesamt bleiben wir drei Wochen. Da gut gegessen wird, darf Sport natürlich nicht fehlen. Ich werde dort also auf jeden Fall irgendwo ins Fitnessstudio gehen. (lacht)



Berufsausbildung bei der Feuerwehr Hamburg
Sicher Dir Deinen Ausbildungsplatz!

112%
Notfallsanitäterin
Notfallsanitäter

Starte Deine Ausbildung bei der Berufsfeuerwehr Hamburg
und werde Teil unseres Teams.

Neben einer spannenden Ausbildung haben wir noch einiges mehr
zu bieten...

Neugierig?

Bewirb Dich jetzt!
www.feuerwehr.hamburg.de
040 / 428 51 48 23



SPORTSPAß- MITGLIEDERFORUM

→ Wir möchten Euch zum sportspaß-Mitgliederforum einladen, das am Mittwoch, den 8. Juli, um 17.30 Uhr, im Sportcenter Berliner Tor im Westphalensweg 11 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 Probleme und Wünsche gemeinsam Lösungswege gefunden werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**NEU
BEI SPORTSPAß**

DEFIBRILLATOREN IN ALLEN CENTERN

→ Wir hoffen, dass sie nie gebraucht werden – unsere Defibrillatoren, mit denen man gefährliche Herzrhythmusstörungen, wie das Kammerflimmern oder Herzstillstände, beenden kann. Diese Defibrillatoren sind im Notfallrucksack an allen Rezeptionen unserer Sportcenter zu finden. Ihre Bedienung ist automatisiert und daher einfach. Neben der Herz-Lungen-Wiederbelebung durch Herzdruckmassage und Atemspende sind sie ein wichtiger Beitrag im Kampf gegen den plötzlichen Herztod.



SPORTSPAß-SOMMERFEST IM PARK

→ Einen wunderbaren Nachmittag, einen tollen Abend und eine unglaublich schöne Partynacht könnt Ihr am 22. August mit sportspaß erleben. Wir bieten Euch jede Menge Spaß, viel Action, richtig gute Live-Musik und Partystimmung mit Szene-DJs – lasst uns den Sommer und sportspaß feiern! Im wundervollen Ambiente des riesigen Gartens vom Landhaus Walter im Stadtpark könnt Ihr natürlich zwischen den vielen Programm-Highlights auch mal „nur“ chillen oder schauen, was so passiert. Das riesige Programm des „Sommerfests“ mit Partynacht im Park findet Ihr ab Anfang Juli auf sportspaß.de oder auf Flyern in unseren Sportcentern. Für Euch und alle Eure Bekannten oder Freunde, die Ihr mitbringt, ist der Eintritt frei!

NEUES ANGEBOT: BEACHVOLLEYBALL

→ Beachvolleyball gehört seit Jahren zu den beliebtesten Trendsportarten und steht für Sport, Lebensfreude und Unterhaltung in einem. Mit sportspaß könnt Ihr in diesem Sommer jetzt auch „beachen“! Auf den Plätzen im Stadtpark neben dem Planetarium, nahe der Jahnkampfbahn, findet Ihr abends zweimal pro Woche die sportspaß-Gruppe. Natürlich „just for fun“ mit bis zu fünf Spielern pro Mannschaft und natürlich bei den 1er Angeboten gern auch mit denjenigen, die Beachvolleyball noch nicht gespielt haben.

Dienstags, 17.30-19 h Beach-Vb. für Einsteiger (1) & 19-20.30 h Beach-Vb. für Fortgeschrittene (2)

Donnerstag 17.30-19 h Beach-Vb. für Fortgeschrittene (2) & 19-20.30 h Beach-Vb. für Einsteiger (1)

SPORTSPAß BEIM „WELTKINDERFEST“ AM 20. SEPTEMBER

→ Das „Weltkinderfest“ am 20. September in den Großen Wallanlagen ist eines der größten, schönsten und besten Feste am „Weltkindertag“ in ganz Deutschland. Das kostenlose Programm wird allen Kindern in Hamburg einen wunderschönen Tag bringen. Zwischen der Rollschuhbahn und dem Hamburg Museum gibt es eine riesige Zahl von Stationen von vielen Partnern, die mit dem Verein „KinderKinder“ das tolle Fest gestalten. sportspaß ist mit einer Bühne sowie der großen Spaß- und Spiellandschaft dabei!

Weltkinderfest So., 20.9., 11-18 h, Große Wallanlagen (Neustadt).
Eintritt: frei



MERIDIAN Academy

PROFESSIONAL SCHOOL OF AEROBICS AND FITNESS

**BERUFS-
FACHSCHULE
für FITNESS-
ManagerInnen**

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





FITNESS, SPAß & SONNE

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

Ihr wollt nicht allein in den Urlaub fahren und möchtet in einer netten Gruppe wunderbare Wochenenden mit anderen sportspaß-Mitgliedern erleben? Ob zum Sport an die See, zum Wandern in 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 wie immer auf unserer Homepage www.sportspass.de unter „Reisen“. 2015 fliegen wir in die Cinque Terre und nach Mallorca. Werft auch einen Blick auf unser Balance-Wochenende in Timmendorf, das Basen-Fasten in Mecklenburg, Wandern und Kanuspaß am Rheinsberger See, Winter-Power in Scharbeutz und Feel The Team in St. Peter Ording.

Buchungsformulare erhaltet Ihr online und an den Rezeptionen unserer Sportcenter.



Jede Wanderung in die Cinque Terre ist einzigartig und lässt uns das „Dolce Vita“ Italiens spüren.

 12. – 19.10.2015

BENVENUTI! GENUSSWANDERN IN DEN CINQUE TERRE

Die Cinque Terre sind fünf Fischerdörfer im Süden der ligurischen Riviera, an einer der schönsten Küsten Italiens. Herrliche Wanderwege verbinden die hübschen Dörfer. Freu Dich auf einen Wanderurlaub zwischen Himmel und Meer entlang der Bilderbuchküste. Es erwarten Dich fünf traumhaft schöne Wanderungen. Auf der einen Seite bewundern wir die malerischen Küsten- & Hafenerosion, senkrecht ins Meer abfallende Klippen, schöne Strände und kleine Buchten. Hinein ins Landesinnere verzaubern uns die terrassenförmigen Weinberge & Olivenhaine mit traditioneller Weinverkostung bei einem einheimischen Winzer und auch der Aufstieg zur Wallfahrtskirche Santa Maria die Montenero und dem einmaligen Blick auf La Spezia. Eine Schifffahrt nach Portofino, dem schönsten Fischerdorf Italiens, von wo aus ein panoramareicher Wanderweg durch duftende Vegetation führt, steht ebenfalls auf dem Programm.

Wir wohnen im schönen Ort Moneglia inmitten der Cinque Terre im 3* Superior Hotel Piccolo. Es besticht durch sein persönliches Ambiente und die direkte Strandlage. Wir starten mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet in den Tag und lassen ihn bei einem leckeren Mehrgang-Menu mit vielfältigem Vorspeisenbuffet am Abend

ausklingen. Die Reise findet ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 15 Personen statt. Für Teilnehmer, die per Flug anreisen möchten, können wir eine gemeinsame Buchung zum tagesaktuellen Flugpreis vornehmen. Die Wanderungen entsprechen dem Leistungsniveau „Flachland / Mittelgebirge mittel“ auf dem Merkblatt für Wander- & Outdoorreisen.

Leistungen

- 7 Übernachtungen im DZ im 3* Superior Hotel Piccolo in Moneglia
- Halbpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Mehrgang-Menu und Vorspeisenbuffet abends
- Kleiner Indoorpool mit Hydromassage
- sportspaß Wanderprogramm mit ansässigem Wanderleiter
- Eintritte i.d. Nationalparks
- Kosten für Schiff-, Bahn- und Busfahrten bei den Wanderungen
- 1 Weinbergbesichtigung, 2 Weinproben und 1 Mittagessen
- Transfer vom/zum Flughafen Pisa, wenn die Anreise mit Easyjet erfolgt (Ermäßigung ohne Transfers auf Anfrage)

Kosten

- DZ 869 Euro pro Person (EZ 1.049 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 70 Euro mehr

Regentage/Monat



8

Sonne/Tag



6 h

Temperatur min/max



12°/20°

Wassertemperatur



19°

 Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 27. – 29.11.2015

WINTERPOWER IN SCHARBEUTZ!

Raus aus dem Alltag und rein in ein winterliches Wochenende voller Spaß, Action, Power, Zumba-Beats und Wellness vom 27. bis 29. November 2015! Diese Tage bieten Dir einen spaßbringenden Mix aus Zumba, Aquafitness, Functional Training, Bodyworks und chilligen Wellnessseinheiten.

Bring Deinen Körper zu Beginn der Adventszeit richtig in Form, power Dich aus und genieß die Auszeit am wunderschönen langen Sandstrand von Scharbeutz. Das erst 2014 eröffnete 4* BAYSIDE Hotel besticht durch seine direkte Strandlage und sein geschmackvolles Ambiente. Warme Farbtöne und natürliche Materialien mit liebevoll ausgewählten Accessoires machen den Aufenthalt in diesem Hotel zu einem unvergesslichen Erlebnis. Ein großzügiger Wellnessbereich lädt zum Verweilen bei kalten Außentemperaturen ein. Dampfbad, Sauna, Sanarium, Eisbrunnen und Wärmebänke mit Fußbädern bieten die perfekte Regeneration nach einem sportlichen Tag.

Vom Pool aus eröffnet sich ein traumhafter Blick auf die See, der Dich perfekt entspannen lässt. Auch kulinarisch geht das Verwöhnprogramm im Hotel direkt weiter, denn das Restaurant „COAST“ bietet auch während des Essens durch seine riesigen Glasfronten zum Meer ein einzigartiges Urlaubsfeeling. Angefangen beim abwechslungsreichen Frühstücksbuffet bis hin zum köstlichen Abendessen. Einen gelungenen Tagesausklang bieten die beiden stilvollen Hotelbars, wo Du mit netten Leuten die Abende verbringen kannst. Es besteht kein Zweifel: nach diesen Tagen bist Du fit für die Adventszeit!

Leistungen

- 2 Übernachtungen im DZ im 4* BAYSIDE Hotel in Scharbeutz
- HP mit Frühstücksbuffet und Abendessen
- sportspaß Sportprogramm
- Kostenloser Eintritt in den BAYSIDE Spa-Bereich

Kosten

- DZ 269 Euro pro Person (EZ 299 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr



Sonne/Tag
☀️ 2 h

Temperatur min/max
🌡️ 3/9°

Wassertemperatur
🌊 8°

Infos: www.sportspass.de/reisen





→ 23.-25.10.2015

BE IN BALANCE!

Wellness vom Feinsten steht an dem Wochenende vom 23. bis 25. Oktober 2015 auf dem Programm. Zeit für Dich selbst haben, Körper und Geist in Einklang bringen, den Stress um Dich herum vergessen und einfach mal bei Dir selbst sein. Ein vielseitiger Mix aus Yogalates, Body & Soul Balance, ChiFlow Motion, Pilates, Rückenpower, Traumreisen, Körperwahrnehmung und weiteren Wellness-Highlights warten auf Dich. Gönn Deinem Körper diese ganzheitlichen Kurse und tu all das, worauf Du Lust hast und sonst nie die Zeit findest.

Saunen, im Dampfbad oder im Sanarium. An diesem Wochenende zählst nur Du! Auch kulinarisch wirst Du verwöhnt. Das Restaurant bietet Dir einen einmaligen Blick auf die Ostsee und der Tag startet schon bei einem reichhaltigen Frühstücksbuffet in geschmackvoller Atmosphäre und endet bei einem exzellenten Abendbuffet (samstags sogar mit einem Galabuffet). Abends hast Du die Möglichkeit, den Tag bei einem leckeren Drink an der Hotelbar oder im Night Club ausklingen zu lassen.

Leistungen

- 2 Übernachtungen im DZ im 4* Maritim Seehotel in Timmendorfer
- Halbpension mit großem Frühstücks- und Abendbuffet
- sportspaß Sportprogramm
- Samstag: Galabuffet
- 3000qm großer SPA-Bereich

Kosten

- DZ 269 Euro pro Person (EZ 325 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr



Sonne/Tag  3 h	Temperatur min/max  6/12°	Wassertemperatur  12°
--	---	---

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 4. – 8.10.2015

BASENFASTEN AN DER KÜSTE MECKLENBURG-VORPOMMERNS

Den Körper entschlacken und von allen Giftstoffen befreien und Dir und Deinem Körper eine kleine Auszeit gönnen – das ist das Thema dieser 5-tägigen Reise in das wunderschöne Gutshaus Parin an der Küste Mecklenburg-Vorpommerns. Das BasenFasten ist eine milde Form des Fastens, die Deinen Körper entlastet, entschlackt und entgiftet. Durch eine ausschließlich basische Ernährung und den vollständigen Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel wird dem Körper die Möglichkeit gegeben, Säuredepots abzubauen und den Stoffwechsel zu entlasten. Zum Entspannen zwischen durch lädt die Sauna im Garten des Hotels ein. Es ist prinzipiell für Jeden geeignet und führt zu einer körperlichen und psychischen Belebung – es dient in erster Linie der Gesundheit und der Gewichtsreduktion. Eine stetige Betreuung während des Aufenthaltes durch fachkundige Anleitung ist

gewährleistet. Das Gutshaus ist ein bezauberndes und liebevoll gestaltetes Bio- und Gesundheitshotel und verspricht eine ganz besondere Atmosphäre zum Wohlfühlen. Alle Zimmer sind nach dem Feng-Shui-Prinzip gestaltet.

Leistungen

- 4 Übernachtungen im DZ im Gutshaus Parin Rein biologische basische Verpflegung
- Wasserstationen mit gefiltertem Wasser
- sportspaß Aktivprogramm
- kostenlose Parkplätze

Kosten

- DZ Typ „Wasser“ 449 Euro (EZ 541 Euro), DZ Typ „Himmel“ 489 Euro (EZ 569 Euro), DZ Typ „Sonne“ 509 Euro (EZ 593) pro Person. Zimmerkategorien je nach Verfügbarkeit.
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 50 Euro mehr



Sonne/Tag
☀️ 3 h

Temperatur min/max
🌡️ 6/13°

Regentage/Monat
☔️ 11

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 13. – 18.09.2015

WANDERN UND KANUSPAß AM RHEINSBERGER SEE



Der Rheinsberger See liegt an der Südspitze der Mecklenburgischen Seenplatte und ist umgeben von unendlich erscheinenden Wäldern. Unser sehr komfortables 4-Sterne Maritim Hafenhôtel Rheinsberg liegt direkt am See mit der Aussicht auf eine wunderbare Hafendidyle mit Leuchtturm und kleinen Brücken. Einen 2000 qm großen Wellnessbereich mit Pool (25 x 6m), verschiedenen Saunen, Erlebnisduchen und Eisbrunnen sowie einem Fitnessbereich könnt Ihr kostenfrei nutzen. Die Wanderungen durch herrliche Wald- und Seenlandschaften und zwei Touren

mit dem Boot (Kanu/Kajak auf dem kleinen Fluss Rhin und mit großen Kanus auf den Seen der Umgebung) werden Euch begeistern.

Leistungen

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

Kosten

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

Sonne/Tag
☀️ 5 h

Temperatur min/max
🌡️ 11/19°

Regentage/Monat
☔️ 19

Infos: www.sportspass.de/reisen

➔ 26. – 28.02.2016

FEEL THE BEAT!

Du hast Lust auf ein Wochenende voller Power, Dance, Beats, heißer Rhythmen und Spaß? Dann komm mit sportspaß nach St. Peter Ording in das ausgezeichnete 4* Superior Hotel Ambassador. Die sportspaß Trainer heizen Dir mit mitreißenden Rhythmen, stimmungsgeladenen Party- und energiegeladenen Powerstunden ordentlich ein. Zumba, Disco Party, Cardio Moves, Dance Sensation und weitere tolle Dance- und Powerstunden erwarten Dich. Nach so einem sportlichen Tag lohnt sich ein Spaziergang an dem endlos langen Sandstrand oder mindestens genauso entspannend ist der Besuch in dem wunderschönen Wellnessbereich des Hotels. Erlebe dort den puren Genuss der Sinne und freu Dich auf einen Indoorpool, einen großzügigen Sauna- und Ruhebereich und als besonderes Highlight zu nennen sind die Whirlpools auf der Dachterrasse mit Blick auf die Nordsee. Kulinarisch verwöhnt Dich das Hotel morgens mit

einem abwechslungsreichen Frühstücksbuffet und abends wartet ein genussvolles Mehrgang-Menü auf Dich. Der beeindruckende Blick auf die Nordsee ist natürlich auch beim Essen inclusive. Die großzügigen Zimmer sind in warmen Farben gestaltet und versprühen ein behagliches und modernes Ambiente, was zum Verweilen einlädt.

Leistungen

- 2 Übernachtungen im DZ im 4* Superior Hotel Ambassador in St. Peter Ording
- Halbpension mit großem Frühstücksbuffet und abends einem Mehrgang-Menü
- sportspaß Sportprogramm
- großer SPA-Bereich mit Indoor-Pool und Saunalandschaft

Kosten

- DZ 249 Euro pro Person (EZ 312 Euro)
- Nicht-Mitglieder zahlen jeweils 30 Euro mehr



Sonne/Tag

☀ 3 h

Temperatur min/max

🌡 -1/3 °

Regentage/Monat

☂ 8

➔ 16. – 23.02.2016

VORANKÜNDIGUNG: RADFAHREN AUF MALLORCA



Bienvenido auf Mallorca! Die Insel auf den Balearen ist als El Dorado für Radfahrer bekannt, und mit sportspaß kannst Du im Februar viele schöne Radstrecken erkunden. Gemeinsam mit einem Guide werden wir abwechslungsreiche und landschaftlich beeindruckende Tagestouren fahren und so die vielfältige Landschaft der Insel entdecken. Über kleine Bergstraßen werden wir zu langen Sandstränden und zu typischen mallorquinischen Fischerdörfern radeln. Und wenn die Natur mitspielt, dann blühen zu diesem Zeitpunkt die Mandelbäume, ein Naturereignis das

jedes Jahr viele Touristen nach Mallorca lockt.

Die Kondition für Ganztagestouren solltest Du mitbringen. Wir fahren Touren mit kleineren Anstiegen und teilweise unbefestigten Wegen.

Wir wohnen in einem 4-Sterne-Hotel, fliegen mit Air Berlin nach Mallorca und bieten Dir fünf geführte Tagestouren mit Leihrädern.

Detaillierte Informationen und Preise für die Reise findest Du ab Mitte Juni auf der sportspaß Homepage und in unseren Reiseflyern in den Centern.

Sonne/Tag

☀ 6 h

Temperatur min/max

🌡 4/16 °

Regentage/Monat

☂ 5

Infos: www.sportspass.de/reisen

Infos: www.sportspass.de/reisen



DIE SPORTSPAß PARTYS

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

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

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

Tolle Live-Bands

Damit jede Party wirklich einmalig wird, sind wir ständig auf der Suche nach tollen Live-Bands. Auf einem eigenen Floor mit Bühne könnt Ihr somit den einzigartigen Flair echter, handgemachter Live-Musik spüren, wenn nur wenige Meter vor Euch die Künstler alles geben. Auf der folgenden Seite bieten wir Euch einen Überblick über die Bands der kommenden sportspaß-Partys am 27. Juni und 22. August im Landhaus Walter. Wir versprechen Euch echte Vollblut-Musiker mit viel 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!

DIE LIVE-ACTS AM 27. JUNI 2015

TILL BENNEWITZ

→ sportspaß präsentiert Euch einen der besten Newcomer Deutschlands! Seine unglaublich gute, kräftige Stimme erinnert an Bruce Springsteen. Die tolle Live-Performance, das wahnsinnig vielseitige Repertoire seiner eigenen Titel und die Spitzenmusiker seiner Band garantieren Rock vom allerfeinsten und auf höchstem Niveau!

MIU

→ Miu, die eigentlich Nina Graf heißt, ist Frontfrau der gleichnamigen Band aus Hamburg. Die 27-Jährige liebt die Swinging Sixties und das spielt sie neben ihrem Styling auch in den Songs wieder. Sie schafft es, die alten Sixties-Sounds modern zu verpacken – und dabei so gute Laune zu verbreiten, dass garantiert niemand im Saal ruhig stehen bleibt.

27. JUNI 2015, LANDHAUS WALTER IM STADT-PARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H



DIE LIVE-ACTS AM 22. AUGUST 2015

RHONDA

→ Die Bandmitglieder aus Hamburg und Bremen lieben Musik – und das spürt man, wenn sie live auf der Bühne stehen. Ihren Genremix kann man wohl am ehesten als „Retrosoul“ bezeichnen: eine starke Mischung aus Amy Winehouse und Motown. Spätestens seit den letzten großen Erfolgen von Daff Punk und Pharrell Williams ist diese Musik wieder stark angesagt und Rhonda reiten auf der Erfolgsspur.

WELLBAD

→ Hinter dieser Blues-Rock-Band aus Hamburg steckt der Sänger, Gitarrist und Songwriter Daniel Wellbat – ein absolutes Powerprogramm auf der Bühne und mit seiner „stonewashed“ Stimme klingt er fast wie Joe Cocker. Seine Songs des neuen Albums „Judgement Day“ sind mal entspannt, mal wild und auch mal richtig dreckig. Unbedingt hörenswert!

22. AUGUST 2015, LANDHAUS WALTER IM STADT-PARK, OTTO-WELS-STR. 2, 21 H

WELLBAD

RHONDA



**SPORTSPAß
EVENTS**

**AUCH IM
STADT-PARK**



OPEN FITNESS DAY

Wir laden Euch zu unserem „Open Fitness Day“ im sportspaß-Center City-Nord ein. Am 11. Juni von 16 bis 20 Uhr erwarten Euch viele Specials wie Piloxing, Faszio und Acroyoga im Center und im Freien auf der Wiese im Park. Vor Ort könnt Ihr Eure Fitness von unseren Trainern bei einem kleinen Gesundheits-Tüv bewerten lassen. Damit Ihr zukünftig auch ganz sportlich zu uns kommen könnt, bieten wir Euch einen professionellen Fahrradcheck an. Euer Bike wird hier durchgecheckt, und kleinere Reparaturen können durchgeführt werden. Eure Freunde sind natürlich auch herzlich willkommen, um an diesem Nachmittag bei sportspaß hereinzuschnuppern! Weitere Infos zum „Open Fitness Day“ findet Ihr auf unserer Homepage unter www.sportspass.de.

**11. JUNI 2015, SPORTSPAß CENTER CITY-NORD,
16 BIS 20 UHR**

SCHLAGER- SPECIAL

Beim „Schlagermove“ wird Hamburg am zweiten Juliwochenende bunt, schrill und grell, wenn hundertausende kostümierte Partylustige tanzend durch St. Pauli ziehen. Zum Warm-up gibt's bei sportspaß die richtige Party zum Aufwärmen: unser „Schlagerspecial“! Hier kriegt Ihr jede Menge gute Laune, wenn unsere Trainer in schriller Kleidung und zu flippiger Musik so richtig einheizen. Schwingt Eure Hüften beim Zumba und kommt beim Cardio Flower Power oder bei Piloxing in Wallung. Von Blumenprint über Schlaghose – schrill und bunt ist hier auch bei sportspaß erlaubt oder sogar angesagt! Das „Schlagerspecial“ startet in unserem Sportcenter Berliner Tor am 10. Juli um 17.30 Uhr und ab 20.30 Uhr geht die Party in unserem Gastrobereich weiter!

**10. JULI 2015, SPORTSPAß CENTER BERLINER TOR,
17.30 UHR, AB 20.30 UHR GEHT DIE PARTY IN
UNSEREM GASTROBEREICH WEITER!**



**SCHRILL
UND GRELL**

„Bitte mach mit, es geht ums Leben!“

Tim, geheilter Blutkrebspatient



Werden Sie Stammzellspender. Mund auf, Stäbchen rein, Spender sein.

Alle 16 Minuten erkrankt jemand an Blutkrebs. Der 12-jährige Tim war einer von ihnen. Dass er leben darf, verdankt er einer Stammzellspende von Udo K. und dessen uneigennützigem Einsatz. Wenn auch Sie vielleicht einem Blutkrebspatienten wie Tim das Leben retten wollen, registrieren Sie sich in der DKMS. Ihr Registrierungsset und weitere Informationen erhalten Sie unter www.dkms.de

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei
gemeinnützige Gesellschaft mbH

Folgen Sie uns auf 



Wir besiegen Blutkrebs.



Als ehemaliger Leistungssportler legt Küchenchef Farid Zeyni viel Wert auf gesunde und ausgewogene Ernährung.

„ICH FÜHL‘ MICH HIER WIE ZU HAUSE!“

TEXT FRANK-DAVID KOOPMANN

sportspaß hat im Center Berliner Tor eine Anlaufstelle für leckere und gesunde Snacks: das Bistro Fresh. Seit Anfang 2014 steht ein Mann in der Küche, der jeden Tag kleine kulinarische Highlights zubereitet und so dafür sorgt, dass die Gäste immer hochzufrieden sind: Inhaber **Farid Zeyni**.

Wer im sportspaß Center Berliner Tor zu den Umkleiden geht, kommt direkt am Gastronomie-Bereich vorbei. Neben frischen und vitaminreichen Getränken reicht hier das Angebot von Karotten-Ingwer-Suppe über Pasta Basilikum-Pesto bis hin zum Croque Spinat-Feta. Weil guter Service großgeschrieben wird, bedient Betreiber Farid meistens höchstpersönlich.

Was empfiehlst Du Deinen Gästen im Sommer am liebsten von Deiner Speisekarte?

Für den kleinen Hunger ist meine Empfehlung ein kleiner oder großer Croque. Natürlich mit frischen, knackigen Salatblättern und saftigen Tomatenscheiben.

Und was wird bei Dir am häufigsten bestellt?

Das hängt immer von der jeweiligen Jahreszeit ab. Aber ich muss sagen, dass der Renner wirklich unsere frisch gepressten Obst- und Gemüsesäfte sind. Vor allem Orangensaft. Oft bestellen die Mitglieder auch eine Saftmischung – zum Beispiel Karotte mit Apfel oder Orange mit Apfel und Karotte.

Du kommst ursprünglich aus dem Iran und hast Hamburg zu Deiner Wahlheimat gemacht. Wie findest Du die Menschen hier?

Sehr freundlich und anständig. Bis jetzt habe ich wirklich nur gute Erfahrung mit den Leuten hier gemacht. Ich bin vor allem sehr froh, dass ich meinen Arbeitsplatz mitten im sportspaß Center am Berliner Tor habe. Das ist für mich wie mein Zuhause. Es kommt mir vor wie eine große Familie, so nett sind die Mitglieder alle. Ein tolles Umfeld für mich.

Du betreibst Dein Bistro ja in einem absolut sportlichen Umfeld. Machst Du selber auch Sport?

Seitdem ich selbstständig bin und das Bistro betreibe, habe ich kaum noch Zeit dafür. Leider! Ich habe früher sehr viel Sport gemacht und mich in verschiedenen Disziplinen ausprobiert. Mein Onkel war Schwimmtrainer und hat mich damals oft mit in die Halle genommen. Heutzutage mache ich zumindest noch Kniebeugen und Liegestützen morgens nach dem Aufstehen. (lacht)

Hattest Du selbst mal sportliche Erfolge?

Als Schüler habe ich mehrmals den ersten Platz bei den Teheranischen Leichtathletik-Schulmeisterschaften in der Kurzstrecke gemacht. 1989 wurde ich dann Iranischer Motocross-Meister. Das war so die Zeit, in der ich als Jugendlicher viel an Motorrädern rumgebastelt habe. Als ich in der Berufsausbildung war, konnte ich nebenbei auch das Boxen lernen. Anscheinend brachte ich dafür sogar ein wenig Talent mit: 1992 stand ich bei der Iranischen Boxmeisterschaft als Dritter auf dem Treppchen. Wenig später hat mich der Nationaltrainer sogar mal gefragt, ob ich Mitglied der Boxnationalmannschaft werden möchte.

Wie kamst Du dann eigentlich auf die Idee, ein Bistro in einem sportspaß Center zu eröffnen?

Das war reiner Zufall! Als ich nach Hamburg kam, habe ich erstmal vier Jahre lang in verschiedenen Küchen gearbeitet. Eines Tages sprach mich ein Restaurant-Gast an und sagte mir, dass ihm meine freundliche Art, Gäste zu bedienen aufgefallen sei. Er selbst war sportspaß-Mitglied und wusste, dass für das Bistro am Berliner Tor ein neuer Pächter gesucht wurde. Deshalb wollte er mich als möglicher neuer Inhaber vorschlagen. Ich war sofort einverstanden. So wurde ich schon ein paar Tage später zum Vorstellungsgespräch eingeladen – mit der Übernahme des Bistros ging es dann sehr schnell. An eine Selbstständigkeit hatte ich vorher schon länger gedacht. Es ist traumhaft für mich, dass das nun ausgerechnet in einem so sportlichen Umfeld tatsächlich geklappt hat.

Welches Konzept hast Du Dir für Dein Bistro Fresh ausgedacht?

Das Wort „Bistro“ kommt aus dem Russischen und steht für „schneller Snack“.

Der Name Bistro Fresh bedeutet also wörtlich „schnell und frisch“. Genau das ist mein Konzept, denn die Gäste müssen auf ihre Bestellungen nie lange warten. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die weltberühmte persische Gastfreundschaft – dafür bin ich persönlich zuständig! (lacht)

Wann stehst Du als Gastronom eigentlich morgens auf, und wann gehst Du ins Bett?

Das ist unterschiedlich, aber in der Regel stehe ich so gegen sieben Uhr morgens auf. Ich fahre meist schon sehr früh Lebensmittel einkaufen und bereite dann in der Küche alles vor. Wenn meine Mitarbeiter kommen, kann es gleich losgehen. Abends gehe ich als Letzter aus dem Bistro und komme immer erst so gegen ein Uhr nachts ins Bett.

Was für Ziele hast Du Dir als nächstes gesteckt?

Ich möchte den Außenbereich des Bistros noch erweitern und verschönern – es soll richtig chillig werden für die Mitglieder. Ich denke da auf jeden Fall an gemütliche Lounge-Möbel. Und ich möchte eine Feuerstelle errichten, sodass man sich an kalten Winterabenden davor wärmen kann – vielleicht bei einem leckeren, heißen Kakao-Getränk nach dem Training. Dazu brauche ich aber noch die Genehmigung von der zuständigen Behörde. Ich plane auch ein soziales Projekt für Kinder. Das hat ebenfalls mit meinem Bistro zu tun, aber mehr möchte ich noch nicht verraten.

GEBOREN

August 1970, Teheran/Iran

IN HAMBURG SEIT

Ende 2008

FAMILIENSTAND

Ledig

BERUFSAUSBILDUNGEN

Wirtschaftsabitur, Ausbildung zum medizinischen Masseur, Ausbildung zum Sporttherapeut

STUDIUM

Physiotherapie

LIEBLINGSESSEN

Gegrillter Stör aus dem Kaspischen Meer mit Dillreis. Ein Gericht, das im Norden Irans sehr beliebt ist

LEBENSOTTO

Fremde und Gäste zu Freunden machen

ERÖFFNUNG DES BISTROS

17. Februar 2014

ÖFFNUNGSZEITEN DES BISTROS

Mo.-Fr.: 11-22.30 h
Sa.+So.: 12-22 h
Küche jeweils ab 13 h

DAS KÖNNEN GÄSTE ERWARTEN

Frisch zubereitete Speisen in bester Qualität zu fairen Preisen



Das Video zum Interview

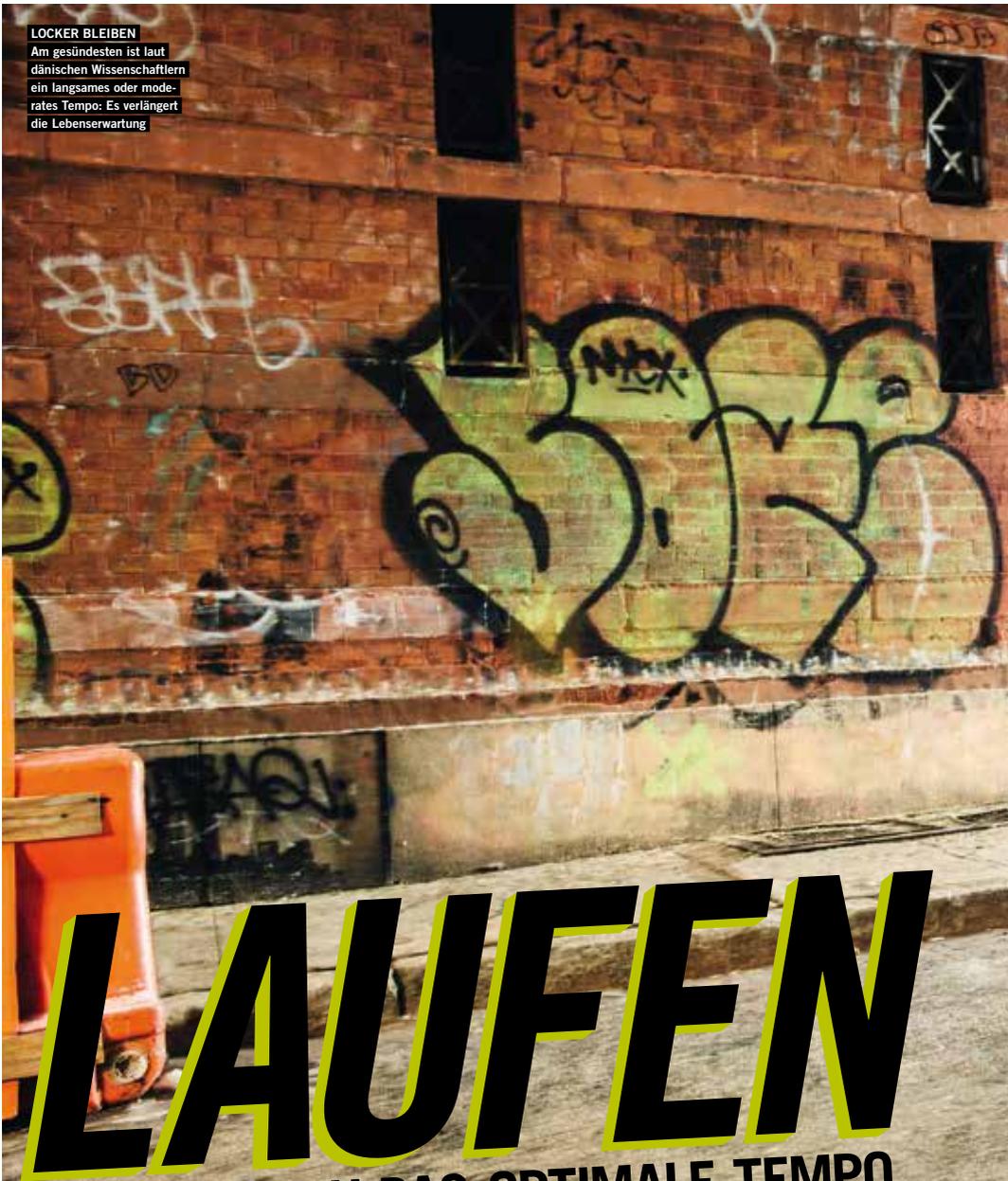


youtube.com/sportspassfilme

Im Bistro Fresh werden die Gäste immer mit einer Extraportion Freundlichkeit bedient

LOCKER BLEIBEN

Am gesündesten ist laut dänischen Wissenschaftlern ein langsames oder moderates Tempo: Es verlängert die Lebenserwartung



LAUFEN

SO FINDEST DU DAS OPTIMALE TEMPO



FOTO: LAURA BARISANZ/FITHELDENSINGPROJECT.COM

Anfänger starten oft zu schnell, Könnern übertreiben es im Wettkampf: An das persönlich richtige Lauftempo muss sich jeder von uns rantasten. 5 Tipps für den Top-Speed – je nach Laufziel

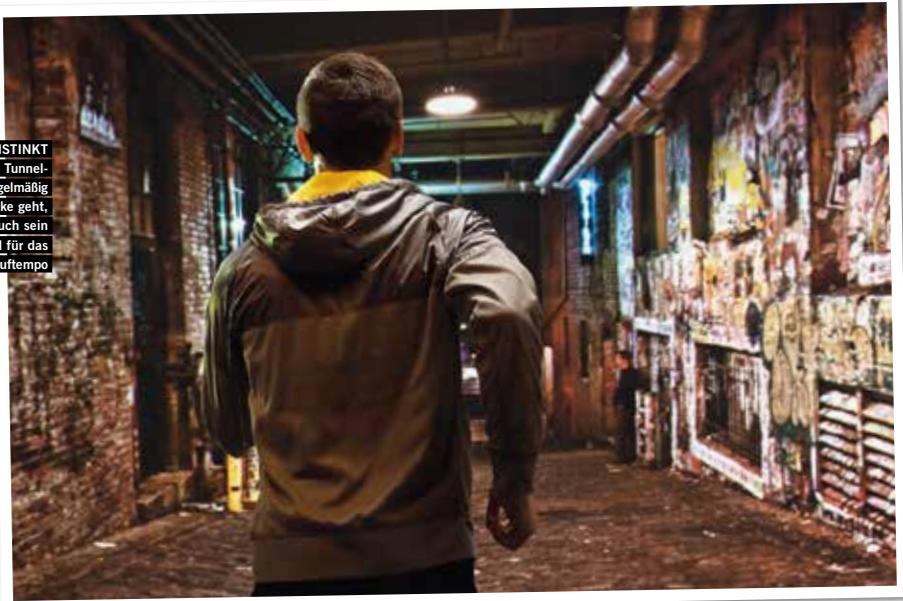
TEXT TOBIAS HATJE

W

er schneller läuft, ist früher am Ziel? Das kann stimmen, muss aber nicht. Eine alte Läuferweisheit beim Marathon besagt: Sekunden, die man am Anfang gewinnt, sind Minuten, die man am Schluss verliert. Bei langen Strecken wie dem Halbmarathon oder der kompletten 42-Kilometer-Distanz langt ein möglichst gleichmäßiges Tempo als Schlüssel zum schnellen Erfolg (neue Forschung: siehe Tipp 5 nächste Seite). Das richtige Lauftempo zu finden ist aber auch fürs Training relevant – bei Anfängern genauso wie bei ambitionierten Läufern. Laut Studien, u. a. von der Deutschen Sporthochschule Köln, sind über 50 Prozent der weniger erfahrenen Läufer zu schnell unterwegs. Wir helfen mit unseren Tipps jedem, das optimale Tempo zu finden – siehe nächste Seite.

Denn keineswegs ist die minimale Zeit immer das maximale Gebot. Wer einen lockeren Regenerationslauf macht, der wird gemütlich traben, den Puls niedrig halten und die Muskulatur schonen. Wer durch Training seine Grundgeschwindigkeit verbessern möchte, baut auf Intervall- und Temposteigerungsläufe und muss ständig seine Laufgeschwindigkeit im vorgegebenen Bereich erhöhen und reduzieren. Nur wer an einem Wettkampf teilnimmt, versucht das maximale mögliche Tempo für seine Distanz anzuschlagen – ganz egal, ob die Muskeln danach schmerzen oder nicht. ▶

LÄUFER-INSTINKT
Von wegen Tunnel-
blick: Wer regelmäßig
auf Strecke geht,
schult auch sein
Gefühl für das
eigene Lauftempo



Aber wie findet man heraus, welches Tempo stimmt, wie es sich anfühlen muss oder woran man sich orientieren kann? Französische Mathematiker um Amandine Aftalion arbeiten derzeit an der perfekten Laufformel für jeden Jogger. Die Forschungen bezüglich Profilaufers sind schon relativ weit, man hat einen komplexen Algorithmus entwickelt, der für Freizeitjogger jedoch kaum anzuwenden ist. Das Problem: Die Formeln sind echte Mathemonster und beinhalten verschiedene, individuelle medizinische Variablen wie die maximale Sauerstoffaufnahme, die nur mit hohem Aufwand ermittelt werden können.

Um das richtige Lauftempo zu bestimmen, verlassen sich die allermeisten auf zwei Methoden: ihr Gefühl oder die Kontrolle mit Pulsmesser und GPS-Aufzeichnung. Erfahrene Läufer scheinen ein erstaunlich gutes Tempogefühl zu haben. Neuere US-Studien zeigen, dass rund 90 Prozent aller regelmäßigen Läufer Geschwindigkeit und Belastungsintensität mit einem einfachen Sprechtest beurteilen können (siehe Tipp 1). Lediglich 10 Prozent fallen durch dieses Raster – erstaunlicherweise viele Anwälte und Ärzte. „Personen, die gern die Kontrolle behalten und ungerne zugeben, dass ihnen etwas schwerfällt“, so die Erklärung der amerikanischen Wissenschaftler. **f**

FINDE DEIN TEMPO

Um die für dich optimale Intensität zu bestimmen, bieten wir dir vier Möglichkeiten, dein Lauftempo zu erkennen und bei Bedarf zu korrigieren. Teste aus, was am besten passt

1

LAEUFEN: REDEN IST GOLD

Es ist immer noch die einfachste Variante, im richtigen Tempo zu laufen: die Belastung einfach anhand seines eigenen Redeflusses zu bestimmen. Je nachdem, wie umfassend und entspannt man sich noch unterhalten kann, lassen sich Rückschlüsse auf die Intensität bzw. das Lauftempo ziehen. Der Sprechtest korreliert mit verschiedenen Pulsfrequenzen und Wettkampftempi (Halbmarathon, Marathon oder 5-Kilometer-Lauf). Einsteiger, die noch ganze Sätze sprechen können, überfordern sich zumindest nicht. Fortgeschrittene und Wettkampferfahrene haben meist auch ein gutes Gefühl für höhere Intensitäten.

	LEICHTER LAUF	TRAININGS-LAUF (ZÜGIG)	TEMPO-LAUF	INTERVALLE
SPRECHTEST	normale Konversation möglich	ganze Sätze möglich	einzelne Wörter	Sprechen unmöglich
PULS (max. HF)	65–70 %	75–85 %	88–92 %	95–100 %
ENTSPRICHT WETTKAMPF-TEMPO VON	1–2 min/km langsamer als Marathon	Marathon oder etwas langsamer	20–30 s/km langsamer als 5-km-Lauf	5-km-Lauf oder schneller

LUFT ABLASSEN: 3 BIS 4 SCHRITTE AUSATMEN

Die Atmung ist ein limitierender Faktor beim Laufen. Oft wird Anfängern empfohlen, je drei Schritte ein- und auszuatmen. Die Zählerei kann aber auch aus dem Rhythmus bringen. Konzentriere dich daher aufs aktive Ausatmen – dann erfolgt das tiefe Einatmen fast von selbst. Man muss sich die Bronchien wie einen Blasebalg vorstellen, der beim Ausatmen zusammengedrückt wird und danach automatisch wieder auseinandergeht und Luft einsaugt. Also drei bis vier Schritte lang ausatmen – und dann Luft fließen lassen.

2

LAUFEN NACH PULS: DIE SICHERSTE KONTROLLE

Mit Kenntnis deiner Pulsfrequenz kannst du je nach Trainingsziel das richtige Tempo anschlagen. Per Herzfrequenzmesser ist der Puls jederzeit kontrollierbar, die maximale Herzfrequenz lässt sich mithilfe eines Tests individuell bestimmen – dann kannst du dich auch bei den prozentualen Pulsempfehlungen für verschiedene Tempi (siehe Tabelle Tipp 1) genau einordnen. Der Pulsmesser hilft zudem, das Körpergefühl für diese Intensitäten zu schulen.

3

JOGGEN MIT MUSIK: SPEED NACH BEATS

Laut einer Studie eines Laufschuhherstellers haben 35 Prozent aller Läufer Musik auf den Ohren. Und das scheint zu beflügeln: Forscher der Uni Pennsylvania fanden heraus, das Joggen mit Musik leichter im Rhythmus bleiben, entspannter laufen und die Atmung leichter und gleichmäßiger wird. Die Musik sollte dabei dem Lauftempo angepasst sein: für langsame Läufe 110 bis 130 bpm (beats per minute), für schnellere Läufe rund 160 bpm.

4

5

FÜR KÖNNER: TEMPO VARIIEREN

Wer wirklich die schnellste Laufzeit aufstellen will, muss in seinen Leistungen leicht schwanken. Das zeigen Forschungen der Wissenschaftler um Amandine Aftalion, die mit neuen Algorithmen von verschiedenen Laufparametern nach der optimalen Formel fürs Lauftempo suchen. Dabei stellten die Forscher fest, dass Athleten, deren Geschwindigkeit variiert – und zwar um bis zu ± 10 Prozent des Durchschnittstempes –, schneller waren als Athleten, die ganz gleichmäßig laufen.

4-WOCHEN-BASIC-TRAININGSPLAN

Mit unserem Programm bringen Fitnessläufer Abwechslung auf die Strecke und schulen langsam das Gefühl fürs Tempo. Weitere Laufpläne und die besten Stretchingübungen auf www.fitforfun.de

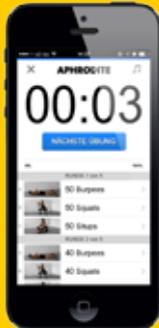
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERS- TAG	FREITAG	SAMSTAG	SONN- TAG
1. WOCH	3 x 10 min leichter Lauf; Pause: je 5 min Gehen	frei	2 x 15 min leichter Lauf; Pause: 5 min Gehen	frei	15–20 min Stretching	3 x 10 min: 2 x leicht, 1 x zügig; Pausen: je 5 min Gehen	frei
2. WOCH	5 min leichter Lauf, 15 min zügig, 3 min Gehen, 5 min leichter Lauf	frei	10 min leichter Lauf, 10 min Tempo steigern, 3 min Gehen, 5 min leichter Lauf	frei	15–20 min Stretching	3 x 12 min: 2 x leicht, 1 x zügig; Pausen: je 5 min Gehen	frei
3. WOCH	25 min leichter Lauf, 10 min Stretching	frei	10 min leichter Lauf, 12 min Tempo steigern, 3 min Gehen, 5 min leichter Lauf	frei	15–20 min Stretching	3 x 15 min: 2 x leicht, 1 x zügig; Pausen: je 5 min Gehen	frei
4. WOCH	35 min leichter Lauf, 10 min Stretching	frei	10 min leichter Lauf, 20 min Tempo steigern, 3 min Gehen, 5 min Auslaufen	frei	15–20 min Stretching	3 x 10 min: 1 x leicht, 2 x zügig; Pausen: je 5 min Gehen	frei

FITNESS? DAFÜR GIBT'S DOCH NE APP!

Keine Ausreden: Statt mit dem Smartphone auf der Couch zu sitzen, helfen zahlreiche Programme dabei, den inneren Schweinehund zu besiegen. sportspass stellt die besten Apps für Läufer, Yogis und Kraftsportler vor.

TEXT ANNA BRÜNING

Es gibt für alles eine App? Stimmt! Auch die Fitness lässt sich inzwischen mit dem Handy im Blick behalten und steigern. Von Fitness-Trackern über Kraft-Workouts bis zu Yoga-Sessions steht eine riesige Auswahl an Applikationen für das Smartphone zur Verfügung. So lassen sich Trainingserfolge genau tracken und Fitnessübungen unterwegs durchführen. Viele der Apps sind sogar gratis. Ob die Anwendungen langfristig das Fitnessstudio und Sportkurse ersetzen können? Vermutlich nicht. Denn einen professionellen Trainer, der bei falsch ausgeführten Übungen korrigiert, und die motivierende Gemeinschaft von anderen Sportlern kann kein Smartphone ersetzen. Dennoch: Für den Fitness-Quickie zwischendurch, zum Tracken, für Reisen oder als zusätzlicher Motivations-Kick sind die Apps genau das Richtige.

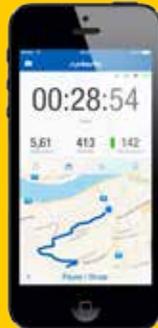


FREELETICS

Die wohl meistgehypete Fitness-App der letzten Zeit setzt auf harte, hochintensive Workouts: zum Beispiel 50 Kniebeugen, 50 Situps, 50 Liegestütze – drei Mal. Auf Zeit. Die Motivation kommt aus der Community der „Free Athletes“ und/oder vom optional buchbaren „Coach“, der individuelle Trainingspläne liefert.

FAZIT: Wer das Programm durchzieht, wird seinen Körper in die Form seines Lebens bringen. Aber die Workouts sind wirklich hart. Untrainierte können sich schnell verletzen.

Preis: kostenlos/mit Coach ca. 80 €



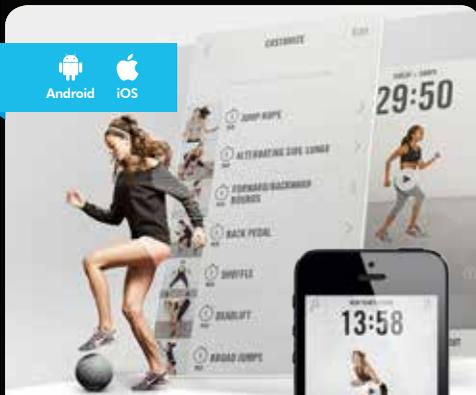
RUNTASTIC

Die beliebte Tracking-App wird vor allem von Läufern genutzt. Sie zeichnet Distanz, Zeit, Geschwindigkeit/Pace und Kalorienverbrauch auf, ist übersichtlich und trackt bei Bedarf auch andere Sportarten wie Nordic Walking, Skaten oder Reiten.

FAZIT: Die App für Läufer – verlässlich, intuitiv bedienbar und perfekt, um die persönlichen Fortschritte im Blick zu behalten. Achtung: Um sich die Strecke auf der Karte anzeigen zu lassen, ist eine Internetverbindung nötig.

Preis: kostenlos, Pro-Version 4,99 €



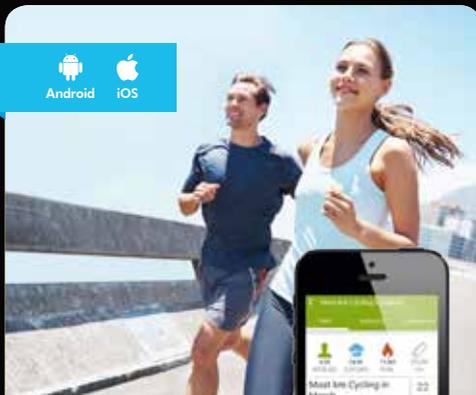


NIKE+ TRAINING CLUB

Die App richtet sich speziell an Frauen, die Fitnessübungen eignen sich aber auch für Männer. Das Training ist durchaus anspruchsvoll. Mit verschiedenen Zielen, zum Beispiel „Muskelaufbau“ oder „Ausdauer steigern“, lassen sich hier über 100(!) komplette Workouts mit professionellen Video- und Audioanleitungen kostenlos downloaden und sind somit auch offline verfügbar.

FAZIT: Top, hier gibt es viel Sport ohne zu zahlen! Teilweise werden Tools für die Übungen benötigt: Kurzhanteln, Medizinball oder Widerstandsband. Prämien und Bonusse sorgen für extra Motivation.

Preis: kostenlos



ENDOMONDO

Die Tracking-App funktioniert ähnlich wie Runtastic, bietet aber einige Community-Features, die Runtastic nicht hat. Besonders hilfreich: Je nach Standort schlägt die App Trainingsstrecken von anderen Nutzern vor, inklusive Routenplanung, Distanz und Dauer.

FAZIT: Verlässlich, motivierend, empfehlenswert! Manko der App: Da sie stark auf Austausch und Vernetzung setzt, greift sie auf viele Daten zu. Wie diese verarbeitet und gespeichert werden, bleibt unklar. Gerade durch diese Vernetzung und den Austausch mit anderen macht das Training aber auch mehr Spaß.

Preis: kostenlos, Pro-Version 5,99 € pro Monat



IYOGA+

Für Hobby-Yogis gibt es zahlreiche Apps. iYoga+ gehört zu den besten. Die App bietet 30-minütige Lektionen in jeweils zwei Schwierigkeitsstufen, in den „Level 2“ Videos werden auch Fortgeschrittene ausreichend gefordert.

FAZIT: Ansprechende Aufmachung, professionelles Training – die App überzeugt. Wenn Du noch nie Yoga gemacht hast, solltest Du dennoch zuerst einen Kurs besuchen, um die Ausführung der Grundübungen korrekt zu erlernen.

Preis: kostenlos, mehr Kurse ab 0,99 €



LOOX FITNESS PLANNER

LOOX bietet kostenlose Trainingspläne zum Abnehmen, für den Muskelaufbau oder die Körperstraffung. Für das Training zu Hause ist die App weniger geeignet, da die meisten Übungen an Geräten ausgeführt werden.

FAZIT: Wer Fitnessstudio-Mitglied ist und neue Trainingspläne und Motivation sucht, ist hier genau richtig. Toll: Die App kommt ohne Anmeldung, ohne die Freigabe persönlicher Daten und sogar ohne Internet aus.

Preis: kostenlos

Fitness-Apps sind praktisch, können aber zu Verletzungen führen, da der individuelle Fitness- und Gesundheitszustand außer Acht gelassen wird. Ein persönlicher Trainingsplan vom Profi ist nach wie vor die bessere Wahl.

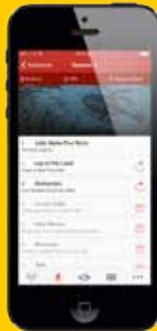


ADIDAS MICOACH

Die App trackt Geschwindigkeit, Strecke, Kalorienverbrauch und Zeit beim Joggen, dazu gibt es Feedback vom Audio-Coach. Es stehen Trainingspläne für verschiedene Zielsetzungen zur Verfügung, auch Kraft- und Fitness-Übungen sind abrufbar.

FAZIT: Ein echter Rundum-Fitness-Coach für das Smartphone! Das kostenlose Programm mit Trainingsplänen, Tracking und Workouts überzeugt vollends, obwohl die App im sportspaß-Test bei der Einrichtung sehr langsam reagierte.

Preis: kostenlos



ZOMBIES, RUN

Die Mischung aus Tracking-App und Hörspiel ist echt motivierend – wenn die Zombies hinter Dir her sind, legst Du automatisch einen Sprint ein. Per GPS wird die Strecke gemessen.

FAZIT: Bisher gibt es die App nur auf Englisch. Wen das nicht stört, der wird garantiert einen Motivations-schub bekommen. Top: Es lassen sich Songs nach Wahl mit in die Story einbauen. Flop: Viele User klagen, dass die App falsch trackt und oft abstürzt. Zudem kommen Extra-Kosten für neue Kapitel hinzu.

Preis: 3,99 € (iOS), 3,84 € (Android)



7-MIN-TRAININGSEINHEIT

Die Mini-Workouts können ohne Geräte, überall und jeden Tag durchgeführt werden: 12 Übungen à 30 Sekunden und je 10 Sekunden Pause, so viel Zeit hat jeder. Zudem bietet die App einen Trainingskalender und eine Gewichtsverfolgung.

FAZIT: 7 Minuten täglich reichen leider nicht, um wirklich schlank und durchtrainiert auszusehen. Aber die Variante des High Intensity Trainings ist eine sinnvolle Ergänzung zum normalen Fitnessprogramm.

Preis: 2,99 € (iOS), 2,59 € (Android)



RÜCKENSCHULE

Für alle Rückenschmerzgeplagten bietet die Ratiopharm-App Übungen für das Büro, zu Hause oder unterwegs. Zudem bekommst Du Infos darüber, wie Rückenschmerzen entstehen. Wenn nichts mehr geht, hilft die integrierte Apotheken-Suche.

FAZIT: Gute Übungen, ausführlich erklärt und bei regelmäßiger Ausführung wirklich hilfreich. Für Fitness-Freaks zu einfach, für Rückenschmerz-Patienten genau das Richtige. Achtung: Im Test stürzte die App bei der Apothekensuche ab.

Preis: kostenlos





Hamburgs Trainer- und Kursleiterausbildungen Akademie für Sport, Fitness und Prävention

Liebe Leser,

die Fitness- und Gesundheitsbranche ist ein stetiger Wachstumsmarkt. Gut ausgebildete Trainer und Kursleiter werden ständig gesucht.

Gerade vor dem Hintergrund einer zunehmend alternden Gesellschaft besteht steigender Bedarf an qualifizierten Trainern, um auch über die ärztliche Versorgung hinaus die Vermittlung von praxischem wie theoretischem Fachwissen zu gewährleisten.

Die Akademie für Sport, Fitness und Prävention, kurz sfp-Akademie, ist ein junges Unternehmen, das Lehrgänge zur Aus- und Weiterbildung in den Bereichen „Fitness“ und „Wellness“ anbietet: Fitness-B-Lizenz, Aqua-Training, Rückenschule oder Entspannungstechniken – das Angebot ist praxisnah

und handlungsorientiert und wird von Trainern, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Ärzten geleitet.

Lust auf mehr?

Dann gestalte mit Spaß an Sport und Bewegung Deine Zukunft in dem boomenden Wachstumsmarkt „Sport, Fitness und Prävention“. Informiere Dich gerne auf unserer Homepage oder auch direkt telefonisch. Und bleibe gesund und guter Dinge

Dein sfp-Akademie-Team

*Martin Schönwald sfp-Akademie
Am Neugrabener Bahnhof 34
21149 Hamburg
Tel 040 67104954
E-Mail info@sfp-akademie.de
Internet www.sfp-akademie.de*



#DURCHMOONEN
JEDEN DONNERSTAG
MOOND00

UNISCENE
#TRIMESTER

WWW.UNISCENE.DE/DURCHMOONEN moon 000

#ABNEIDEN
JEDEN SAMSTAG
NEIDKLUB

UNISCENE

#TRIMESTER WWW.UNISCENE.DE/ABNEIDEN K

GUT ERNÄHRT IST FAST GEWONNEN

Sich gezielt und gut ernähren? Leichter gesagt als getan. Was gesunde Ernährung ist und wie man diese in sein Leben integriert, zeigt das neue Angebot von sportspaß. In Seminaren und Coachings können Mitglieder alles rund ums gesunde Essen lernen. Mehr zu den neuen Angeboten findet Ihr auf den folgenden Seiten. Mit von der Partie: Ökotrophologin Kirsten Sellmer.

TEXT SVENJA HIRSCH

Gute Laune durch Sport und Ernährung, das ist Kirsten Sellmers Metier. Nach einem Ausflug in den Medienbereich, widmete sich die Hamburgerin ganz den Ernährungswissenschaften und steht gemeinsam mit anderen Referentinnen in den sportspaß-Seminaren zu gesundem Abnehmen und veganem Essen Rede und Antwort.

Anfangs warst Du in einer Agentur tätig, warum hast Du auf Ökotrophologie umgesattelt?

Das kam witzigerweise auch durch einen Ernährungsworkshop, den ich damals bei BUDNIKOWSKI gebucht hatte. Ich befand mich ohnehin in einer Umbruchphase, und die Thematik hat mir sehr gefallen. Ich habe nachgeforscht, ob und wo man so etwas studieren kann und ein halbes Jahr später damit angefangen.

Was genau macht eine Ökotrophologin?

Das ist ein weites Feld. Für mich war von Studienbeginn an klar, dass ich in die Ernährungsberatung will, weil mir der Kontakt zu Menschen wichtig ist. Zum Beispiel habe ich für eine Klinik stark übergewichtige Menschen beraten und bin nun Teil einer Naturheilpraxis.



Was verbindet Dich mit sportspaß?

Ich bin seit 2000 Mitglied und habe bei sportspaß einen Trainerschein im Gerätebereich gemacht. Nach wie vor habe ich feste Schichten im Center Berliner Tor. Die Arbeit ist eine schöne Möglichkeit, Menschen zu treffen, sich zu bewegen und individuelle Trainingspläne zu erstellen.

Zum Sommer bietest Du im Center Berliner Tor Seminare an und berätst Mitglieder im Center Jessenstraße zum Thema Ernährung. Wie kam es zu dieser Idee?

Mich haben viele Mitglieder im Rahmen meiner Trainertätigkeit darauf angesprochen, obwohl ich natürlich nicht jedem erzählt habe, dass ich Ökotrophologin bin. Viele sind für jeden Tipp dankbar und das hat bestimmt auch dazu geführt, dass dieses Angebot jetzt stattfindet.

Was ist Dein Ziel bei den Seminaren?

Gerade beim Thema vegane Ernährung kann ich Tipps geben, wie man das ein oder andere Lebensmittel austauscht. Und ich will mit Vorurteilen aufräumen: Viele Leute sind verunsichert, weil jeden Tag eine neue Diät auf den Markt kommt. Ich hoffe, dass ich Basiswissen vermitteln und Tools mitgeben kann, die für jeden im Alltag umsetzbar sind.

Und was passiert bei den Ernährungscoachings?

Interessierte Mitglieder bekommen einen Termin, bei dem ich gezielt auf Probleme eingehen kann. Insgesamt sind pro Mitglied zwei Termine geplant, aber da ich viele der Studiomitglieder ohnehin häufiger sehe, kann ich sie auch quasi nebenbei weiter beraten.

Warum startet sportspaß die Ernährungsberatung gerade jetzt?

Naja, jeder hat ja zum Anfang des Jahres noch gute Vorsätze. Zur Jahresmitte schwinden diese immer mehr. Gerade zum Sommer

kann man ein bisschen Motivation brauchen. Außerdem starten jetzt bei sportspaß verschiedene Kochkurse, auch mit Einblick in die vegane Küche, das passt einfach!

Stichpunkt vegane Küche: Warum ist gerade vegan derzeit eigentlich so „in“?

Das hat verschiedene Gründe: Massentierhaltung, Klimawandel... Unser Bewusstsein hat sich durch das Internet verändert, wir kommen schneller an jede Information. Die Leute können sehen, woher ihr Fleisch kommt und entscheiden sich bewusster. Ich bin zwar keine Vegetarierin, aber esse lieber weniger und dafür besseres Fleisch.

Wohin geht der Trend noch?

Viele achten auf den regionalen Aspekt und kaufen saisonale Produkte. Sie fragen sich: Muss ich im Winter wirklich Erdbeeren aus Ägypten essen? Außerdem ist der Service, sich Essen nach Hause liefern zu lassen, ein Trend. Viele Menschen haben wenig Zeit, möchten aber nicht jeden Mittag beim Imbiss essen. Da lasse ich mir die guten Sachen einfach liefern.

Angenommen ich als Frau möchte gerne 5 Kilo abnehmen, worauf muss ich achten?

Das Wichtigste sind regelmäßige Mahlzeiten. Bitte nicht anfangen zu hungern! Damit macht man sich den Stoffwechsel kaputt. Wichtig ist auch die Auswahl der Lebensmittel und nicht nur zu schauen, was ich esse, sondern auch warum. Viele nehmen sich kaum Zeit, sind gestresst und greifen zu eher ungesunden Lebensmitteln, essen unbewusst größere Portionen.

Worin unterscheiden sich Frau und Mann beim Abnehmen?

Männer brauchen mehr Kalorien, weil sie mehr Muskelmasse haben und so automatisch mehr verbrennen. Dann kommt es einfach auf die Vorlieben an: Wenn ein Mann ab sofort kein Fleisch mehr essen darf,



GEBOREN

7. August 1980
in Hamburg

BIOGRAFIE

Seit 2000
ist Kirsten Sellmer
sportspaß-Mitglied.

Sie studiert **bis 2003** Kommunikationsdesign an der Hanseatischen Akademie für Marketing und Medien, anschließend arbeitet sie bei einer Agentur für Handelsmarketing in Hamburg.

Anfang 2007

besucht sie einen Ernährungsworkshop bei BUDNI, der ebenfalls von einer Ökotrophologin gestaltet wird.

September 2007

Beginn des Studiums der Ökotrophologie in Hamburg. Zeitgleich absolviert sie den Trainerschein für Gerätetraining bei sportspaß und ist dort während des Studiums nebenberuflich tätig.

2011

Abschluss des Bachelor of Science in Ökotrophologie. Anschließend macht sie sich als Ernährungsberaterin selbstständig, übernimmt unter anderem beratende Tätigkeiten für die Kliniken der Medical One AG und für die Techniker Krankenkasse.

Seit 2012

ist sie als Ernährungsberaterin Teil der Naturheilpraxis Hohenfelde (nhp-hamburg.de).

Kirsten Sellmer arbeitet nach wie vor als Gerätetrainerin bei sportspaß. Sie bietet ab Juni spannende Seminare zum Thema „vegane Ernährung und gesund Abnehmen“ an.

dreht er wahrscheinlich durch. Frauen verzichten hingegen ungern auf die Kohlenhydrate.

Was verändert sich mit zunehmendem Alter? Der Grundumsatz sinkt, weil unsere Muskulatur abbaut. Das kann man mit Sport ein wenig aufhalten.

Und welche Rolle spielt Sport bei einer gesunden Lebensweise?

Es gibt Menschen, die sich gesund ernähren und keinerlei Sport machen. Das ist ok. Aber mit der passenden Sportart kann man viel für sich tun. Zwar kann ich viele Krankheiten nur bedingt beeinflussen, aber das, was ich selber in der Hand habe, würde ich immer versuchen, so gut wie möglich zu machen.

Am Ende eine kleine Schnellfragerunde:

Kraft- oder Ausdauertraining?

Beides. Abwechslung ist am sinnvollsten, damit es nicht langweilig wird. Je nachdem, welches Ziel ich habe. Ich selbst mag beides.

Pizza oder Salat?

Wieder beides. Im Sommer esse ich mehr Salat als im Winter. Aber frische Pizza selbst machen, das ist ein schönes Ritual unter Freunden.

Fruchtsaft oder Cola?

Weder noch. Beides sind Kalorienbomben, auch wenn sie verschiedene Zuckersorten beinhalten. Als Hauptflüssigkeitszufuhr achte ich auf kalorienfreie Getränke.

Nahrungsergänzungsmittel?

Ein gesunder Mensch, der sich ausgewogen ernährt, braucht das nicht. Bei Schwangeren hingegen oder dort, wo eine Erkrankung vorliegt, machen bestimmte Ergänzungsmittel manchmal Sinn.

Trauen Sie einem Bio-Siegel?

Ja, hier in Deutschland eigentlich schon. Es gibt zwei Hauptsiegel, aber auch andere, kleinere wie das Bioland-Siegel, das ebenfalls nach strengen Regeln vergeben wird.

ERNÄHRUNG

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist eine der Grundvoraussetzungen für körperliche Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag. Die Ernährung hat – gemeinsam mit sportlicher Aktivität und Sonnenlicht – wohl den größten Einfluss auf Dein Wohlbefinden, Deine Fitness und Deine Gesundheit. Doch was bedeutet ausgewogene Ernährung eigentlich? Sich gesund zu ernähren muss nicht bedeuten, auf Genuss zu verzichten. Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist optimal, weil sie dem Organismus das gibt, was er benötigt.

Finde Deine optimale Ernährung – aber wie? Wir helfen Dir dabei! Eine ausgewogene Ernährung steht für Gesundheit, Fitness, Leistungsstärke. Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Wir lehnen uns an kein bestimmtes Ernährungskonzept an, sondern zeigen Dir viele verschiedene Optionen auf, wie Du eine für Dich gute und ausgewogene Ernährung finden kannst. Jeder Mensch ist ein Individuum, hat unterschiedliche Lebensumstände und benötigt aus diesem Grund auch eine individuelle Ernährung.

Wir bieten Dir eine Vielzahl von interessanten Seminaren, leckeren und gesunden Kochabenden, individuellen Ernährungscoachings, speziellen Gruppenkursen im Studio und BasenFasten-Reisen. Freu Dich auf spannendes Wissen rund um das Thema Ernährung und Sport.

SPANNENDE ERNÄHRUNGS-SEMINARE

Alle Seminare finden im sportspaß Center Berliner Tor statt. Eine vorherige, schriftliche Anmeldung dafür ist bei unserem Kooperationspartner BUDNIKOWSKY erforderlich. Kosten für alle Seminare: 9,90 Euro incl. einem kleinen

Geschenk von BUDNIKOWSKY. Verbindliche Anmeldung unter: ernaehrung@budni.de oder Tel: 040-80 60 30 30.

„Vegane Ernährung – kann das jeder?!“

Di., 09.06.2015 18:00 – 21:00 Uhr mit Kirsten Sellmer

„Fit mit Fett! Welche Fette und Öle halten mich gesund?“

So., 21.06.2015 10:30 – 13:30 Uhr mit Mari Olschewski

„Gesund Abnehmen – Warum ein erfolgreiches Abnehm-Programm keine Hungerdiät sein darf“

Di., 21.07.2015 18:00 – 21:00 Uhr mit Kirsten Sellmer

„Bio-Rhythmus – alles hat seine Zeit“

So., 16.08.2015 10:30 – 13:30 Uhr mit Mari Olschewski

„Sport und Ernährung - Tipps für den Freizeitsportler“

Di., 25.08.2015 18:00 – 21:00 Uhr mit Kirsten Sellmer

„Müde, schlapp und dauernd hungrig? Iss Dich fitter!“

Mi., 16.09.2015 18:00 – 21:00 Uhr mit Sylvia Buckl

Adresse für alle Seminare: sportspaß Center Berliner Tor, Westphalensweg 11. Weitere Informationen zu den Seminaren und ausführliche Inhalte sind auf unserer Homepage www.sportspass.de oder in sportspaß-Flyern zum Thema Ernährung zu finden.

LECKERE, GESUNDE UND GESELLIGE KOCHABENDE

Die Kochabende finden in der Atlas-Kochschule in Altona statt. Wir freuen uns auf gesellige Abende, wo wir gemeinsam – dem Thema entsprechend – gesunde 3-Gänge Menüs zubereiten und danach in entspannter Atmosphäre zusammensitzen und



unsere selbst gezauberten Gerichte genießen. Pro Abend, incl. dem Menü und aller angebotenen Getränke, fallen pro Person Kosten in Höhe von 30,00 Euro an.
Verbindliche Anmeldung unter: ernaehrung@budni.de oder Tel: 040-80 60 30 30.

„Einstieg in die vegane Küche“
Do., 11.06.2015, 18:30 Uhr

„After-Sports Dinner“
Di., 14.07.2015, 18:30 Uhr

„Schnelle Küche – einfach und gesund“ Do., 06.08.2015, 18:30 Uhr

„5-Elemente-Küche/ayurvedisch kochen“ Di., 08.09.2015, 18:30 Uhr

„Mediterran: leicht & verführerisch“
Do., 17.09.2015, 18:30 Uhr

„Genussvolle vegetarische Küche“
Di., 06.10.2015, 18:30 Uhr

Adresse: Atlas Showküche, 1. Etage,
Schützenstr. 9a, Altona.

ERNÄHRUNGS- COACHING IM FITNESSSTUDIO CENTER ALTONA JESSENSTRASSE

Für die Fitness/Sauna-Mitglieder aller sportspaß Center bieten wir die Möglichkeit, zwei kostenlose Ernährungscoachings bei unseren Ernährungsexperten zu nutzen.

Der erste Termin beinhaltet eine Anamnese, eine Körperfettmessung, IST-Zustands-Analyse und Hilfestellung für eine Ernährungsumstellung.

Der Folgetermin beinhaltet die erneuten Messungen, um Veränderungen aufzuzeigen, ein Resumé und eine Empfehlung für die weitere Ernährung. Für das Ernährungscoaching kannst Du Dich direkt im sportspaß Center Jessenstrasse telefonisch melden und einen ersten Termin vereinbaren.

Für dieses Angebot musst Du Fitness/Sauna-Mitglied in einem unserer sportspaß Center sein.

GRUPPENTRAINING IM FITNESSSTUDIO JESSENSTRASSE

Allen Fitness/Sauna-Mitgliedern in der Jessenstrasse bieten wir ein motivierendes und spaßbringendes Gruppentraining im Gerätebereich zum Thema „Fatburner“ an. Lass Dich von unseren Trainern mitreißen und fühl Dich fit. Wenn Du aus einem anderen sportspaß-Gerätebereich in die Jessenstrasse wechseln möchtest, ist das zu jedem Quartalsbeginn möglich. Oder Du nutzt die Möglichkeit der Mitgliedschaft für alle Fitness-/Sauna-bereiche.

BASENFASTEN AN DER MECK- LENBURGISCHEN SEENPLATTE VOM 04.-08.10.2015

Den Körper entschlacken, von allen Giftstoffen befreien und Dir und Deinem Körper eine kleine Auszeit gönnen – das ist das Thema dieser 5-tägigen Reise in das wunderschöne Gutshaus Parin an der Küste Mecklenburg-Vorpommerns. Weitere Informationen zu dieser Reise findest Du auf unserer Homepage www.sportspass.de oder in den Reiseflyern.



TTIP – WAS KOMMT DA AUF UNS ZU?

**WENN DIE WIRTSCHAFT REGIERT:
Der Politik droht ein Kompetenzverlust.**

Still und heimlich verhandeln europäische und US-Politiker über ein neues Freihandelsabkommen. Verschwiegen wird dabei, dass die deutschen Qualitätsstandards leiden könnten.

TEXT OLIVER JENSEN

Politisch gab es zwischen der Europäischen Union und den USA zuletzt Unstimmigkeiten. Die Spionageaffäre der NSA, die sogar das Handy der Bundeskanzlerin Angela Merkel ausspionierte, hatte das Verhältnis – zumindest offiziell – schwer erschüttert. Wirtschaftlich hingegen stehen die Großmächte kurz vor der Verbrüderung. Hinter verschlossenen Türen wird das Transatlantische Freihandelsabkommen ausgehandelt. Die Länder möchten auf Zölle und andere Handelshemmnisse verzichten, um die Wirtschaft ordentlich anzukurbeln. Informationen über den Stand der Verhandlungen, die immerhin seit Juli 2013 im Gange sind, dringen kaum an die Öffentlichkeit. Stattdessen wird mit den Vorzügen hausiert: Das Freihandelsabkommen soll zu einer Verdopplung des Handelsvolu-

mens zwischen den USA und Deutschland führen, kleinere Unternehmen würden von geringeren Kosten profitieren, außerdem sollen angeblich zwei Millionen neue Jobs entstehen. Ähnliche Abkommen gibt es bereits zwischen vielen anderen Ländern. Umso wichtiger sei es laut Bundeswirtschaftsminister Sigmar Gabriel (SPD), dass auch Deutschland nachziehe. „Wenn wir uns abkoppeln von den Weltmärkten, wird das am Ende viele hunderttausend Menschen in Deutschland ihren Job kosten“, warnte der Bundeswirtschaftsminister gegenüber der „Tagesschau“. Er bezeichnete es als „eine mittlere Katastrophe“, wenn Deutschlands Wirtschaft als Exportnation den Anschluss an asiatische Länder verliere. Für die Befürworter besteht kein Zweifel: Das Freihandelsabkommen, auch bekannt als „Transatlantic Trade and Investment Partnership (TTIP)“, muss kommen.

FREIHAFTSCHEIN FÜR GENTECHNIK?

Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg beschäftigt sich ebenfalls mit dem Freihandelsabkommen. Statt der Vorteile, sieht die Ökotrophologin aber eher Gefahren

auf uns zukommen – oder besser gesagt auf unsere Teller gelangen. Denn TTIP könnte gravierende Auswirkungen auf den deutschen Lebensmittelhandel haben. Ob nun Gentechnik, Klonen oder Hormoneinsatz – in vielen Bereichen der Lebensmittelproduktion sind die Gesetze in Europa wesentlich strenger und verbraucherfreundlicher als in den Vereinigten Staaten. So zum Beispiel bei gentechnisch veränderten Lebensmitteln. In Deutschland und den meisten EU-Staaten sind die Felder gentechnikfrei. In den USA hingegen findet der gentechnische Anbau im großen Umfang statt. Laut Verbraucherzentrale sind 95 Prozent des Soja- und Maisanbaus davon betroffen. Zwar gibt es noch keine nachweisbaren Auswirkungen auf die Gesundheit, doch es existieren zu wenig Langzeitstudien, um das wirklich beurteilen zu können. „Gentechnik ist in den USA nicht einmal kennzeichnungspflichtig“, erklärt Expertin Schwartau. „Mit dem Freihandelsabkommen könnten diese Produkte auch zu uns gelangen. Und es ist fraglich, ob eine Kennzeichnungspflicht machbar wäre.“ Selbst wenn: Wie viele Verbraucher achten schon darauf? Und woher soll ein Restaurantbesucher wissen, wie die Lebensmittel angebaut wurden? Mit einem Hinweis auf der Speisekarte ist eher nicht zu rechnen.

Auch beim Fleisch wäre Vorsicht angebracht. Anders als in der EU ist in den USA das Fleisch von geklonten Tieren erlaubt und nicht kennzeichnungspflichtig. Auch hier sind die gesundheitlichen Auswirkungen noch nicht ausreichend erforscht. Das Verfahren steht außerdem im Verdacht, das Tierwohl zu beeinträchtigen. Auch mit Hormonen behandelte Lebensmittel könnten unseren Markt überschwemmen. Schwartau erklärt: „In den USA dürfen Hormone zum Einsatz kommen. Dadurch wachsen die Tiere schneller, und die Milchproduktion wird gesteigert. In Europa und in vielen anderen Ländern dieser Welt ist das verboten, weil es das hormonelle Gleichgewicht im menschlichen Körper schädigen könnte. Auch Herz-Kreislauf-Schäden sind nicht ausgeschlossen.“

UNERFORSCHTE NANOTECHNOLOGIE BEREITET SORGEN

Die Nanotechnologie könnte ebenfalls ohne Kennzeichnung Einzug in unseren Lebensmittelhandel finden. Mögliche Gesundheitsschäden lassen sich aktuell noch nicht bewerten, weil die Sicherheitsforschung der Zeit etwas hinterher hinkt. Nanosilber, winzige Partikel

in Obstpackungen oder Zahnbürsten, wurde allerdings bereits verboten, denn die Verbreitung von antimikrobiellen Silberverbindungen könnte die Entstehung von Keimen fördern, die gegen Antibiotika resistent sind.

Die Verhandlungen, welche Bestimmungen grenzübergreifend gelten sollen, laufen aktuell noch. Es lässt sich nicht voraussagen, welche Qualitätsstandards final gelten werden.

GEFAHR SCHIEDSGERICHTE?

Die Politik behauptet zwar, der deutsche Verbraucherschutz habe Priorität. Selbst wenn das stimmt, könnten dann laut Schwartau die sogenannten Schiedsgerichte einen Strich durch die Rechnung machen. „Amerikanische Firmen könnten gegen bestimmte Regelungen klagen und diese außer Kraft setzen oder hohen Schadensersatz fordern, wenn sie sich benachteiligt fühlen. Die Interessen der Firmen stehen bei diesen Schiedsgerichten nämlich meistens über den Interessen der Verbraucher.“ Schiedsgerichte sind ein strittiges Thema. Schon jetzt gibt es ein wichtiges Schiedsgericht namens ICSID mit Sitz bei der Weltbank, vor dem aktuell etwa 200 Fälle verhandelt werden, in denen Staaten wegen des angeblichen Verstoßes gegen Investitionsschutzabkommen auf hohe Schadensersatzsummen verklagt werden, auch durch Hedgefonds, die sich dadurch riesige Gewinne versprechen. Hier klagt auch Vattenfall wegen des Atomausstiegs gegen die Bundesrepublik auf einen Schadensersatz von 4,7 Milliarden Euro! Diese Verfahren vor dem ▶



Expertin Silke Schwartau warnt vor TTIP.



Die Rechte internationaler Schiedsgerichte sollen erweitert werden.

ICSID finden unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt und sind dann – ohne Revisionsmöglichkeit – für die beklagten Staaten bindend. Selbst wenn es um die Gesundheit oder die Umwelt geht, schrecken die Konzerne nicht vor Klagen zurück, wie gegen das Fracking-Verbot in Quebec oder gegen Australien, das die Pflicht zur neutralen Verpackung ohne Markenlogos auf Zigarettenschachteln eingeführt hat. Ein Schiedsgericht namens ISDS ist so ähnlich auch bei TTIP vorgesehen. Es wäre dadurch US-Konzernen möglich, Deutschland vor dem Schiedsgericht zu verklagen, wenn sie durch Gesetze ihre Gewinne bedroht sehen. Diese geheime Sonderjustiz, mit der souveräne Staaten ihre nationale Rechtsprechung außer Kraft setzen, gilt „natürlich“ nur für die Konzerne und nicht für Umweltschutz oder Menschenrechtsorganisationen. Schon jetzt gibt es in den USA große Anwaltskanzleien und Firmen, die sich auf die außerordentlich lukrativen Schiedsgerichtsverfahren gegen die Staaten spezialisiert haben. Wie viel eigenständige Politik wäre in Deutschland überhaupt noch möglich, wenn ausländische Konzerne unseren Staat vor geheime Schiedsgerichte zeren könnten?

Um eins klarzustellen: Es ist nicht so, dass der amerikanische Qualitätsstandard bei allen Produkten geringer ist als der deutsche. Bei Aromenkennzeichnungen ist die USA uns zum Beispiel einen Schritt voraus. Dank der Bezeichnungen „from the named fruit“ oder „with other natural flavors“ ist dort einfacher zu erkennen, ob das Erdbeeraroma im Joghurt wirklich von der Erdbeere oder beispielsweise aus Pilzkulturen auf natürlicher Basis stammt. Hier könnten die USA positiv auf Deutschland einwirken. Auch die Nährwertkennzeichnung zu den Zucker- oder Fettgehalten in Lebensmitteln ist dort wesentlich besser. Die möglichen

negativen Auswirkungen von TTIP schlagen jedoch mehr ins Gewicht. Zumal die Amerikaner bei Markteinführungen neuer Produkte sorgloser agieren. Regulierungsmaßnahmen werden erst ergriffen, wenn die Inhaltsstoffe tatsächlich einen Schaden verursacht haben. In Europa reicht alleine schon der begründete Verdacht, um einen Marktzugang zu verhindern.

BLEI IM LIPPENSTIFT

Das Freihandelsabkommen hätte natürlich nicht nur Auswirkungen auf unsere Lebensmittel. Alle Konsumgüter wären davon betroffen, so zum Beispiel auch Kosmetikprodukte. Viele Stoffe, die in Deutschland nicht verwendet werden dürfen, sind in den USA völlig legitim. In Lippenstiften und Lidschatten kann beispielsweise Blei enthalten sein. „Blei ist ein Schwermetall, das schnell in den Kreislauf gelangt“, so Schwartau. „Es hat Auswirkungen auf die Sauerstoffversorgung im Blut und macht müde. Es dürften noch viele weitere Stoffe in amerikanischen Kosmetikprodukten enthalten sein, deren Auswirkungen bei uns in Europa kaum bekannt sind.“ Es ist also damit zu rechnen, dass die US-Lebensmittel- und Kosmetikindustrie keine allzu gute Wirkung auf den deutschen Markt hätte. Zwar könnte der Verbraucher auf die Herkunftsangabe achten und amerikanische Produkte vorsichtshalber im Regal stehen lassen. Angaben zur geografischen Herkunft und Verarbeitung sind aber keine Pflicht.

Soweit also zu den Gefahren. Und was sagt Schwartau über die angeblichen Vorzüge des Freihandelsabkommen? Was ist mit dem Wirtschaftswachstum und den entstehenden Arbeitsplätzen, von denen wir alle profitieren könnten? Die Verbraucherschützerin ist skeptisch: „Zölle gibt es zwischen den meisten beteiligten Ländern eh kaum noch. Sicherlich würden einige Wirtschaftszweige, wie zum Beispiel die Autoindustrie, vom Freihandelsabkommen profitieren. Aber die Nachteile überwiegen unserer Ansicht nach.“ Daher ruft sie die Verbraucher auf, sich gegen das Freihandelsabkommen zur Wehr zu setzen. Zum Beispiel mit der Teilnahme an Demonstrationen gegen TTIP, die in vielen Städten stattfinden. Auch mit Unterschriftenaktionen, zum Beispiel auf compact.de oder mehr-demokratie.de, kann jeder seinen Unmut äußern.

Aktuelle Informationen zum Thema TTIP findet Ihr auf der Internetseite der Verbraucherzentrale unter www.vzhh.de



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

A portrait of a woman with shoulder-length brown hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a dark blue, long-sleeved top with a round neckline and two decorative buttons on the chest. Her arms are crossed.

Interview

JULIA- NIHARIKA SEN

Ihr Name ist zwar (halb) indisch, aber Julia-Niharika Sen ist eine waschechte Hamburgerin. Warum die „Hamburg Journal“-Moderatorin einen besonderen Bezug zur Elbe hat und warum sie vor ihrem 40. Geburtstag geflüchtet ist, verriet sie uns im Interview.

INTERVIEW CHRISTINA RÜSCHHOFF

Das Café Deike in Eimsbüttel: Julia-Niharika Sen wohnt nur ein paar Gehminuten entfernt. Sonntags trifft man die Moderatorin hier öfter beim Frühstück. Wir sind aber abends mit ihr verabredet, die 48-Jährige kommt gerade gut gelaunt von ihrer täglichen Sendung und bestellt sich erstmal eine Pizza und ein Glas Wein.

Julia-Niharika Sen – wie oft müssen Sie eigentlich Ihren Namen buchstabieren?

Oft. Aber das schwierigste ist für viele die Aussprache. Ich sage immer „Niharika“ wie „Haribo“, dann wissen die Leute zumindest, wie sie ihn betonen müssen. Lustigerweise denken viele, das sei mein Nachname. Aber es ist ein Doppelname, so wie andere Kai-Uwe heißen. Meine Mutter wollte, dass ich einen deutschen Namen habe und mein Vater wollte einen indischen – so kam es dazu.

Sie moderieren jeden Tag das „Hamburg Journal“. Wie müssen wir uns Ihren Tagesablauf vorstellen?

Morgens lese ich Zeitungen, alles querbeet. Mittags haben wir Konferenz, die Themen werden vorher von den Redakteuren festgelegt. Und es gibt natürlich die Reporter, die die Stücke machen – während sie mit ihren Beiträgen im Schnitt sind, telefonieren wir miteinander. Wir müssen uns absprechen, worum es in dem Stück geht und welche Informationen ich für meine Moderation verwende.

Klingt nach einem langen Tag!

Meine Dienstage sind besonders spannend und kontrastreich. Da schreibe ich morgens meine Moderationen für die „Weltbilder“, wo es um Krisen und Konflikte in der ganzen Welt geht, und dann zoomte ich ab mittags von der globalen auf die Stadtebene ran: für das „Hamburg Journal“. Hier gibt es aber auch schonmal ähnliche Geschichten im Kleinen. Denn vieles, was in der Welt passiert, erlebt man ja ähnlich

auch hier bei uns direkt um die Ecke – ob es nun persönliche Auseinandersetzungen oder politischer Streit sind.

Sie waren selber öfter als Reporterin im Ausland unterwegs. Würden Sie sich noch an die „Nachrichten-Front“ dort trauen?

Ich würde mich schon trauen, aber ich habe unglaublichen Respekt vor dem, was unsere Auslandskorrespondenten leisten. Teilweise sind das so erschreckende Berichte, die uns da von unseren Kollegen in Krisengebieten erreichen. Aber es gibt auch viele andere Themen weltweit, und es reizt mich auch immer noch, selbst Filme zu machen. Deshalb habe ich letztes Jahr wieder in Indien gedreht.

Sie berichten über viel Leid. Inwieweit können Sie sich davon abgrenzen?

Natürlich gibt es immer wieder Themen, die mich besonders berühren. Oft sind das Dinge, bei denen man sich vorstellen kann, selber in der Situation zu sein – zum Beispiel als Mutter. Aber ich habe eine journalistische Distanz, und die muss es auch geben. Sie schützt einen, weil sie Dir immer wieder sagt „Du bist nicht betroffen, sondern Du musst darüber berichten“. Das hilft ein Stück weit. Aber man muss trotzdem nah dran bleiben.

Was heißt das, „nah dran bleiben“?

Dass Menschen und nicht nur Zahlen und Daten im Mittelpunkt stehen. Bei schweren Schicksalen ist es gar nicht so einfach, man möchte Mitgefühl zeigen, wenn man es wirklich empfindet, aber muss trotzdem eine Distanz wahren. Besonders schwer sind nach solchen Beiträgen krasse Stimmungswechsel zu einem heiteren Thema – das musst Du als Moderatorin erst einmal schaffen. Der Zuschauer findet das dann oft zynisch. Gleichzeitig ist er aber auch erleichtert, dass er durchatmen kann.

Gab es ein Thema in Hamburg, dass Sie in letzter Zeit besonders berührt hat?

GEBOREN

1967 in Kiel

STUDIUM

Nach dem Abitur studierte Julia-Niharika Sen Anglistik und Romanistik in Hamburg. Während des Studiums war sie auch immer wieder für längere Zeit in Madrid und London.

VITA

1999 Seit Ende der 90er arbeitet Sen als freiberufliche Journalistin für das NDR-Fernsehen.

2006 Die Journalistin moderiert Sendungen im NDR Fernsehen, u.a. die Kultur- und Reportagemagazine „Rund um den Michel“, „Lust auf Norden“, „Naturnah“, u.a.

2009 Von jetzt an steht sie jede Woche für das NDR-Auslandsmagazin „Weltbilder“ vor der Kamera.

2009 Der Freundeskreis Tara for Children e.V. wurde im Mai 2009 von Julia-Niharika Sen mitbegründet. Die Gruppe sammelt Spenden, um verarmten Kindern und Frauen in Indien durch lokale Hilfs- und Schulprojekte zu helfen.

2010 Seit diesem Jahr moderiert Julia-Niharika Sen das Regionalmagazin „Hamburg Journal“ im Norddeutschen Rundfunk und berichtet über das politische und kulturelle Geschehen in der Hansestadt.

2012 Sinn für Humor: In dem Film „Fraktus“ von und mit dem Hamburger Telefonstreich-Trio „Studio Braun“ (Heinz Strunk, Rocko Schamoni und Jacques Palminger) hat Julia-Niharika Sen einen kurzen Auftritt als Moderatorin.

2014 Für ein „Weltbilder spezial“ reiste Julia-Niharika Sen in die Heimat ihres Vaters und drehte einen Beitrag über ihre indische Verwandtschaft. In „Freiheit adé? Die Hochzeit meiner indischen Cousine“ hat sie sich mit der Stellung der Frau und arrangierten Ehen beschäftigt.

„HEUTE NEHME ICH MEIN ALTER NICHT MEHR SO ERNST!“

Es ist noch nicht lange her, da hat ein unbegleiteter afghanischer Flüchtlingsjunge einen anderen erstochen. Ich stellte mir dann vor, was wohl mit den Eltern des getöteten Jungen ist. Und frage mich: Wie ist das eigentlich, wenn ich aus einem Kriegsgebiet komme, was hab ich dann schon erlebt? Kann das überhaupt jemand auffangen, wie geht man damit um? Aber ich muss mich in den 25 Sekunden meiner Moderation natürlich auf das Wesentliche beschränken. Die Dinge dürfen nicht unsauber vereinfacht werden, müssen aber verständlich sein – das ist die schwierige Kunst.

Große Kunst ist sicher auch, das alles zu „wuppen“. Sie arbeiten, sind Mutter, engagieren sich für soziale Projekte in Indien – und sehen dabei aus wie Mitte 30!

Das freut mich sehr! Ich föhl mich auch eher wie Mitte 30! (lacht) Ich muss sagen, seit ich 28 geworden bin, hat sich nicht viel verändert. Ich bin vielleicht entspannter geworden, aber ansonsten lebe ich noch genauso spontan wie

früher. Und so alt ist 48 ja auch nicht, oder? (lacht)

Überhaupt nicht!

Nein im Ernst, als ich 40 wurde, hatte ich echt noch Probleme mit der Zahl, da bin ich weggefahren und habe auf einer kleinen Finca gefeiert – nur mit den engsten Freuden, ansonsten wollt ich, dass niemand weiß, dass ich jetzt 40 bin.

Warum?

Ich weiß nicht. Ich dachte einfach, das ist alt! Und inzwischen weiß ich, das ist lächerlich! Heute nehme ich mein Alter eh nicht mehr so ernst, weil in meinem Leben zeitlich alles so verschoben lief. Ich bin Mutter geworden, als viele Freundinnen noch lange nicht ans Kinder kriegen gedacht haben. Und bin sozusagen wieder „frei“ durch die Welt geschweht, als sich andere nachts um ihre Kinder kümmern mussten. Insofern habe ich das Gefühl, ich lebe total antizyklisch.

Und wie finden Sie das?

Jetzt finde ich das super. Damals war es schon ziemlich stressig, ich musste immer zehn Dinge gleichzeitig in der Luft jonglieren, die Kinder, Studium, Jobs und Praktika schaffen. Ich war 20 Jahre alt, als ich meine Tochter bekam und 22, als mein Sohn geboren wurde. Aber es hat ja auch Vorteile eine junge Mutter zu sein.

Welche denn?

Man ist einfach viel entspannter! Ich bin mit meiner acht Monate alten Tochter nach Indien und 7000 Kilometer durchs Land gereist. Das machen Mütter mit Ende 30 nicht unbedingt. Die würden sagen, Du bist doch verrückt!

Das war damals Ihre erste Reise nach Indien, der Heimat Ihres Vaters. Haben Sie sich dort Zuhause geföhlt?

Meine Eltern haben sich getrennt, als ich acht Jahre alt war. Ich bin bei meiner Mutter aufgewachsen, insofern föhle ich mich schon sehr norddeutsch.



PROST:
Nach der Arbeit darf's auch Mal ein Glas Wein sein.

Aber als ich dann 20 war, bin ich mit meinem Vater und meiner Tochter nach Indien gefahren, seitdem hat mich das Land eigentlich nicht mehr losgelassen. Als ich noch ein Kind war, hat mein Vater für mich Tagore-Lieder gesungen. Rabindranath Tagore war der erste indische Literatur-Nobelpreisträger. Und als wir dann gemeinsam dort waren, hat er mit anderen gesungen, da sind mir wirklich die Tränen gekommen, und ich habe mich Zuhause gefühlt.



AKTUELLES PROJEKT

In Kooperation mit der Uni Hamburg veranstaltet die Moderatorin ein außergewöhnliches Talkformat im Nachtsayl (Thalia Theater). Bei „Wahnsinn trifft Methode“ treffen Julia-Niharika Sen und der Präsident der Universität Hamburg, Prof. Dr. Dieter Lenzen, besondere Gäste aus Wissenschaft und Kultur. Die Reihe startete im vergangenen Jahr mit der Trilogie „Blut, Schweiß, Tränen“ – dieses Jahr geht es um die Themen Wein, Wahrheit und Wollust.

Infos und Karten unter www.thalia-theater.de

Werden Sie oft nach Ihrem Bezug zu Indien gefragt?

Ja. Auch nach den Vergewaltigungen in Indien haben mich viele gefragt, wie gefährlich es für Frauen ist. Hier denken viele, man könne sich dort als Frau nicht mehr auf die Straße trauen. Das ist absolut nicht so. Und es gibt viele starke Frauen! Aber patriarchale Strukturen findet man durchaus. Was das in der Ehe bedeuten kann, habe ich in meiner NDR Weltbilder-Reportage „Die Hochzeit meiner indischen Cousine“ gezeigt.

Leider müssen wir langsam zum Ende kommen. Daher noch drei schnelle Abschlussfragen: Welchen Sport würden Sie gerne ausüben?

Ich würde wahnsinnig gerne segeln, ich wollte jetzt schon zimal einen Kurs auf der Alster besuchen. Aber die Kurse sind immer dann, wenn ich arbeiten muss. Und ehrlich gesagt, habe ich auch etwas gegen feste Termine in meiner Freizeit. Ich mag es auch nicht, wenn sich Leute drei Wochen vorher verabreden wollen. Man kann mich dafür aber auch spontan abends um 22 Uhr anrufen und fragen, ob ich Zeit für ein Glas Wein habe.

Und wie halten Sie sich stattdessen fit?

Mein Sportprogramm beschränkt sich auf durch den Wald laufen. Und dann gehe ich noch sehr unregelmäßig ins Fitnessstudio. Ich bin wahrscheinlich eines der profitabelsten Mitglieder, weil ich immer pünktlich zahle, aber wenig Zeit dort verbringe!

Wo in Hamburg sind Sie am glücklichsten?

An der Elbe. Der Fluss hat mein Leben geprägt. Mein Vater hat hier 1965 auf einer Werft gearbeitet und später sind wir sonntags oft an die Elbe gefahren. Nach einem windigen Spaziergang waren wir Kaffee trinken: der perfekte Sonntagnachmittag meiner Kindheit. Wenn ich heute dort bin, ist das ein Gefühl von Heimat und Freiheit.

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
Tel. 040 69201-0 | www.hansa-baugenossenschaft.de





HAMBURG MACHT GRÜN!

„Die Schwärmerei für die Natur kommt von der Unbewohnbarkeit der Städte“, so lautet ein Zitat von Bertolt Brecht. Das Gute an Hamburg ist: Wegen der unzähligen Parks und dank des wachsenden „Urban Gardening“-Trends muss hier keiner weit fahren, um im Grünen zu sein. Hier ein paar blühende Ideen für Hamburger Hobby-Bauern, Stadt-Gärtner und alle, die es noch werden wollen

TEXT CHRISTINA RÜSCHHOFF

Die grüne Metropole am Wasser – mit diesem malerischen Zusatz schmückt sich Hamburg nur zu gerne. Aber es stimmt ja auch: 14 Prozent des Stadtgebietes sind Grün- und Erholungsflächen und überall sprießen neue, grüne Projekte aus dem Boden. „Urban Gardening“, so lautet für viele Städte die Antwort auf die Sehnsucht nach etwas mehr Natur. Seinen Ursprung hat dieser Trend in New York: Hier wurden in den 1970er Jahren vermehrt Orte geschaffen, an denen Stadtkinder mit der Natur in Berührung kommen konnten. Bis heute gibt es im „Big Apple“ hunderte „Community Gardens“, die von verschiedenen Nachbarschaftsinitiativen gemeinschaftlich bewirtschaftet werden.

Auch in der Hansestadt grünt es, und zwar nicht erst seit gestern: Der Altonaer Volkspark in Bahrenfeld und der Stadtpark in Winterhude sind nur zwei Zeitzeugen dafür, dass die Stadt Hamburg auch schon vor 100 Jahren viel Wert auf Stadtnatur legte. Was sich aber verändert hat, ist die Vielfalt und Kreativität der Anlagen, die schon lange weit über schnöde Grünflächen hinausgehen. Überall wachsen kreative Initiativen aus dem Asphalt und besiedeln kleinste Freiflächen und sogar Parkdecks, um die Stadt immer grüner werden zu lassen. Dabei geht es um viel mehr als um eine bloße Verschönerung: Es geht um Lebensqualität und

Zufriedenheit. Denn grün macht glücklich – das konnten schon viele Studien belegen, wie etwa die der University of Exeter im Jahr 2013. Hier zeigte sich einmal mehr und zwar eindeutig, dass sich Stadtgrün langfristig positiv auf die psychische Gesundheit der Menschen auswirkt.

Und so ist es kaum verwunderlich, dass „Urban Gardening“ auch in Hamburg in der ganzen Stadt ein großes Thema ist. Die Keimzelle im Karoiviertel, der interkulturelle Garten in Wilhelmsburg und der geplante, wenn auch umstrittene Stadtgarten auf dem Bunker am Heiligengeistfeld, sind nur einige von vielen Beispielen für Hamburgs blühendes Interesse an Stadtnatur. In Billstedt geht es sogar noch ein Stück über „Urban Gardening“ hinaus: Hier wird neben der Gartenarbeit gleich noch etwas Sport getrieben. Der Trend nennt sich „Green Gym“ und kommt aus England. Alle zwei Wochen verwandelt sich der Öjendorfer Park dann zum Garten-Fitnessstudio: In einer kleinen Gruppe von bis zu 15 Teilnehmern wird unter Anleitung eines geschulten Trainers Sport getrieben – und gleichzeitig der öffentliche Park verschönert. Los geht es mit etwas Aufwärmgymnastik und einfachen Yoga-, Fitness- und Aufmerksamkeitsübungen. Danach steht Gartenarbeit auf der Tagesordnung, es werden zum Beispiel Stauden gepflanzt, Wildblumenwiesen angelegt und Bäume geschnitten. Es folgt eine gemeinsame Pause mit Kaffee oder Tee, Obst und Keksen. Danach wird noch einmal

TIPP1

DAS RICHTIGE BEHÄLTNIS

Es ist für Pflanzen nicht entscheidend, ob der Topf nun aus Plastik oder Ton ist. Viel wichtiger ist die Größe, damit die Pflanze ausreichend Platz hat. Außerdem sollte es möglich sein, dass das Wasser gut ablaufen kann. Wenn Sie auf dem Balkon gärtnern, denken Sie aber daran, etwas unterzustellen, damit Sie nicht versehentlich die Nachbarn „duschen“. Eine Unterstellschale ist auch deshalb praktisch, weil die Pflanze dort hineinwachsen kann, um sich ihr Wasser selber zu holen – so muss nicht ständig gegossen werden.



UNSER EXPERTE: Jonni Borgmann betreibt einen Garten- und Landschaftsbau, er plant und gestaltet seit fast 20 Jahren Privatgärten im Raum Hamburg. *W: Borgmann-garten.de*



TIPP 2

ERDBEEREN – PERFEKT FÜR ANFÄNGER

Es gibt mittlerweile tolle, moderne Erdbeersorten, die eine lange Fruchtzeit haben. Gerade für Kinder ist das toll, weil sie immer wieder aufs Neue beobachten können, wie die Früchte wachsen. Und das ernten und verspeisen macht natürlich auch viel Spaß! Schöner Nebeneffekt: Erdbeeren sind sehr dekorativ. Es gibt Sorten mit roten, weißen und rosafarbenen Blüten. Wenn Sie ein Rankgerüst aufstellen, dann wachsen die Ausläufer etwa 40 bis 50 Zentimeter nach oben. Oder man pflanzt die Erdbeeren höher und lässt die Ausläufer „runterfallen“, das sieht auch sehr schön aus! Erdbeeren müssen nicht übermäßig gegossen werden, sie sind nicht pilzanfällig und somit perfekt für Anfänger. Sie bekommen die Pflanzen auf dem Markt für etwa 3 Euro und können noch in diesem Sommer Ihre eigenen Früchte essen.



gearbeitet, bevor das Garten-Fitnessprogramm schließlich mit etwas spannender Gymnastik und Dehnung der belasteten Muskelgruppen beendet wird. Dabei ist „Green Gym“ mehr als ein hipper Trend für sportliche Hobbygärtner. Hier ist vielmehr ein soziales Gemeinschaftsprojekt entstanden: Jeder ist willkommen, das Mitmachen kostenlos.

DAS GEMIETETE STÜCK LANDLEBEN

Wer es weniger sportlich, dafür eher kulinarisch angehen möchte, kann in Hamburg auch einfach ein „eigenes“ Stückchen Land mieten und leckeres Gemüse anbauen. So wie es Stefan und Sabrina aus Altona im vergangenen Jahr getan haben: „Wir wohnten auf 33 Quadratmetern in Barmbek und hatten keinen Balkon“, erzählt Stefan. „Also haben wir uns mal im Internet umgesehen. Es gab gleich mehrere Anbieter, die ein Stück Land vermieten“, so der 31-Jährige. In Stapelfeld wurden sie schließlich fündig: Bei „meine-ernte.de“ buchten die angehenden Hobby-Bauern einen etwa 45 Quadratmeter großen Streifen Ackerland. Die 13 Kilometer Anfahrst mit dem Fahrrad nahmen die beiden gerne für ihr gemeinsames Gemüseprojekt auf sich. Denn es lohnte sich in jeder Hinsicht: Neben der reichen Ernte, die Stefan und Sabrina in ihrer ersten Saison einfahren konnten, profitierten sie vor allem von der Erfahrung, Lebensmittel selbst zu produzieren. So konnten die beiden Veganer nahezu ausschließlich von ihren Erträgen leben, mussten im Grunde nichts mehr dazu kaufen. Es blieb sogar eine Menge übrig. Den Überschuss füllten sie in Weckgläser oder beschenkten dankbare Freunde. Doch bis hierhin war es ein weiter Weg, denn Gemüse anbauen ist gar nicht so einfach – jede Ernte somit ein echtes Erfolgserlebnis. „Man fiebert immer richtig mit“, erzählt Stefan. So gab es da einmal zum Beispiel diesen richtig schönen Kürbis, schon fast ausgewachsen, schön rund und prall. Wenn wir das nächste Mal kommen, dann ernten wir ihn – so dachte sich das Paar. Wenige Tage später war der

Kürbis zwar noch da, allerdings hatte sich ein Tier daran satt gefüttert und das komplette Innere genüsslich vertilgt. „Ich hätte echt heulen können“, sagt Stefan. Kein Wunder, so steckt doch in jeder Pflanze eine Menge Arbeit. Von April bis Oktober – so lange ging die gemietete Ackersaison – sind Stefan und Sabrina mindestens zweimal pro Woche zu „ihrem“ Feld geradelt, um etwa zwei Stunden lang die anstehenden Arbeiten zu erledigen: Pflanzen gießen, Unkraut jäten, Kartoffelkäfer absammeln, die Erde auflockern. Wie das alles geht, haben die beiden Garten-Neulinge nach und nach gelernt und im Zweifelsfall „abgucken“. Denn zum Glück gab es stets nette Nachbarn, die gerne halfen und gute Tipps geben konnten. „Einmal Unkraut jäten ist für die Pflanzen so gut wie dreimal gießen“, diese Bauernregel hat Stefan zum Beispiel gelernt. Aber was ist denn überhaupt Unkraut? Praktisch, dass es für solche und alle weiteren Fragen eine Sprechstunde beim Bauern gab. Jeden zweiten Samstag wurde hier das Einmaleins des Gemüseanbaues erklärt: Wann ist welches Gemüse bereit zur Ernte? Wie lassen sich Schädlinge biologisch bekämpfen? Und ebenfalls sehr wichtig: Bei welchen Arbeiten sollten Handschuhe getragen werden? Denn einige Pflanzen haben es in sich, so können beispielsweise die Giftstoffe des Jakobskreuzkrauts auch über die Haut aufgenommen werden. Gut zu wissen! Für weitere Tipps und Tricks rund um den Anbau gab es außerdem noch einen Newsletter, der regelmäßig von „meine-ernte.de“ an die Hobbybauern verschickt wird. Wir empfehlen Ihnen, die Netze über den Kohl und den Salat zu legen, um die Pflanzen vor Fressschäden durch Vögel zu schützen – so hieß es da zum Beispiel. Oder: Es hat genügend geregnet, sodass Sie nicht gießen müssen. „Das ist total praktisch!“, findet Stefan, der von seiner ersten Saison als „Bauer“ immer noch begeistert ist. Deswegen wollen der 31-Jährige und seine Freundin diesen Umgang mit Lebensmitteln später auch unbedingt weitergeben, wenn sie einmal Kinder haben. „Mir ist es ziemlich wichtig, dass sie wissen, woher Lebensmittel überhaupt

kommen“, sagt Stefan. „Wir reden hier von einem Wert, und den sollte man zu schätzen wissen.“

GEWÜMME AUF DEM PARKDECK

Diese Ansicht vertritt auch Oliver Eckert. Vor vier Jahren fand der Kameramann einen Flyer in seinem Briefkasten. Er informierte Anwohner darüber, dass es bald einen neuen Garten in der direkten Nachbarschaft geben würde. Und zwar mitten in St. Pauli – noch dazu auf einem ehemaligen Parkdeck. Zwar hatte Eckert kein „gärtnerisches Vorwissen“, trotzdem war er sofort begeistert. Sofort schnappte er sich das Fahrrad, den Anhänger und seine kleine Tochter und radelte zur St. Pauli Kirche. Denn hier wurden die ersten Pflanzen in Töpfen vorgezogen, bis sie schließlich im Sommer 2011 in ihr knapp 1500 Quadratmeter großes neues Zuhause umziehen durften. Geboren als Kunstprojekt und initiiert durch das Sommerfestival auf Kampnagel, war das Gartendeck zunächst für eine Dauer von sechs Monaten vorgesehen. Dabei war es gar nicht einfach, in Hamburg eine geeignete Freifläche zu finden. Schließlich konnte aber in der Großen Freiheit 62-68 eine befristete Nutzung vereinbart werden. Schnell fand das Gartenprojekt großen Zuspruch, viele ehrenamtliche Mitarbeiter halfen dabei, die gute Idee in der Realität immer weiter wachsen zu lassen. Als die Vereinbarung über die Nutzung der Fläche schließlich nach einem halben Jahr viel zu schnell endete, wurde der Verein Gartendeck e.V. gegründet, um sich für eine Weiterführung des Projekts einzusetzen. Bald war klar, dass das grüne Idyll vorerst bleiben durfte.

Nun aber könnte es die letzte Saison des Gartendecks sein. Denn schon bald soll das Gelände mit Wohn- und Gewerbeeinheiten „behutsam nachverdichtet“ werden. Die ursprünglich temporäre Nutzung des Areals durch das Gartendeck stellt die Planer dabei vor eine besondere Herausforderung. Die Integration des Projekts soll aber auf Wunsch des Quartiers und der Kommunalpolitik im Rahmen des Wettbewerbs zusätzlich geprüft werden – so heißt es dazu auf der Homepage der Bezirksversammlungen Hamburg. Die Mitglieder des Gartendecks setzen sich derzeit für den Erhalt ihrer kleinen „Stadtoase“ ein und hoffen,

**ÜBER DEN KOPF
GEWACHSEN:
Stefan hat wohl
einen grünen
Daumen.**



das die bislang positive Resonanz seitens der Politik bestehen bleibt. „Ich finde es sehr wichtig, dass es in der Stadt Freiflächen gibt. Räume, die nicht einer kommerziellen Nutzung unterliegen“, findet auch Oliver Eckert. Schon seit 15 Jahren lebt er nun in St. Pauli – und zwar gerne. Die Entwicklung seines einst so bunten und vielfältigen Stadtteils macht ihm aber allmählich immer mehr Sorgen. „Menschen mit niedrigen Einkommen können sich die Miete hier einfach nicht mehr leisten“, so der 43-Jährige. Das Gartendeck wirkt da hingegen wie ein kleines sicheres Refugium – denn hier ist wirklich jeder willkommen. Wer mitgärtnern will, kann zu den Öffnungszeiten einfach vorbeischaun, eine Mitgliedschaft im Verein ist dabei nicht notwendig.

EIN ORT DER KOMMUNIKATION

Es zeigt sich also beim Gartendeck, wie auch bei so vielen anderen Gartenprojekten in der Hansestadt, dass es um weit mehr geht, als um ein paar Kartoffeln und Möhren. Es geht um Kommunikation und das Miteinander. „Es ist ein wunderbarer Ort, an dem die Menschen zusammen kommen und etwas gemeinsam schaffen“, sagt Oliver Eckert. „Gartenarbeit ist ideal, weil es alle Menschen verbinden kann, auch über unterschiedliche Kulturen, Sprachen und Generationen hinweg. Die Beschäftigung mit Nahrung ist etwas, das alle Menschen verbindet“, so der Filmemacher und Hobbygärt-



ner. Und das betrifft natürlich auch die Kinder, für die das Gartendeck wie ein kleiner, grüner Abenteuerspielplatz ist, auf dem man sich richtig schön die Hände schmutzig machen kann. Ganz nebenbei lernen sie dabei sehr elementare Dinge: Wo kommen unsere Lebensmittel eigentlich her? Wie werden sie nachhaltig angebaut? Und wie schmecken eigentlich selbst gezogene Tomaten? „Ich wusste ja selber nicht einmal, dass es so viele Salatarten gibt“, sagt Oliver Eckert amüsiert. Er selbst kommt ursprünglich aus einer eher dörflichen Gegend. Weil aber seine Tochter mitten in der Großstadt aufwächst, ist ihm der Bezug zur Natur sehr wichtig. Dabei geht es nicht darum, dass der Stadtgarten nun den Supermarkt ersetzen soll. „Es wäre illusorisch, sich vorzustellen, dass man mit diesem Gelände eine größere Bevölkerungsgruppe ernähren

könnte“, sagt Eckert. „Aber es werden Denkprozesse angestoßen. Außerdem wird hier auch ganz konkret etwas für die Biodiversität getan, da wir auf dem Gartendeck ausschließlich samenfeste Sorten anbauen.“

Und was passiert nun mit der Ernte? Am Anfang gab es die Idee, die Erträge auf dem Markt zu verkaufen, um mit den Erlösen den auf Spenden angewiesenen Garten zu finanzieren. Dann aber gab es einen noch besseren Vorschlag: Das Sinnvollste wäre doch, damit gemeinsam zu kochen – so fanden alle Beteiligten. „Das machen wir nun jeden Samstag in großer Runde“, erzählt Oliver Eckert. Reihum erklärt sich jemand bereit, mit den selbst angebauten Zutaten zu kochen. Somit verlässt kein Gemüse das Gartendeck, außer im Magen der glücklichen Gärtner.

TIPP3 KRAUTER FÜR DEN COCKTAIL

Das meiste, was wir hier als Kräuter bezeichnen, ist eher mediterran und von daher an Trockenheit gewöhnt. Deshalb müssen die meisten Kräuter nicht so oft gegossen werden – damit sind sie perfekt für Einsteiger. Gut geeignet sind beispielsweise Lorbeer, Salbei, Thymian, Majoran und Rosmarin. Ganz toll ist auch Pfefferminze, es gibt sie auf dem Markt in den verschiedensten Variationen von der mexikanischen, über die weiße Minze bis hin zur Wasserminze. Aber auch die gewöhnliche Pfefferminze eignet sich hervorragend, so haben Sie gleich eine frische Zutat für einen beliebten Sommercocktail – den Mojito! Tipp: Sollten Sie einen eigenen Garten haben, dann pflanzen Sie die Minze trotzdem in Töpfe – andernfalls hat sie nach zwei bis drei Jahren Ihren ganzen Garten erobert!“



Fotos: Ulrich Gerlach (1), istockphoto.com (1)

TIPPS & ADRESSEN

WER, WIE, WAS?

gruenanteil.net ist eine interaktive Plattform aus Hamburg – hier können Urban Gardener ihre Orte, Ideen und Projekte in eine Karte und einen Kalender eintragen und sich so miteinander vernetzen.

W: gruenanteil.net

PFLANZENMARKT

Von seltenen Stauden über Kübelpflanzen bis hin zu Kräutern und Wasserpflanzen hat Norddeutschlands größter Pflanzenmarkt so ziemlich alles für Gartenfreunde zu bieten.

Termin: 29. und 30. August, 10 bis 18 Uhr, Eintritt 9 Euro. Adresse: Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten-Ehestorf. W: kiekeberg-museum.de

IN NACHBARS GARTEN

Wer wirft nicht gerne mal einen Blick

über den Gartenzaun? Bei der „langen Nacht der Gärten“ geht das ganz ohne Heimlichtuerei: Hier öffnen viele Hobbygärtner ihre Gartentürchen für interessierte Besucher.

Termin: 1. August. W: offenergarten.de

BOMBEN WERFEN

Blumenerde, Tonpulver, Saatgut und Wasser – fertig ist die Seedbomb! Einmal „abgeworfen“, verwandeln die kleinen Erdkugeln langweilige Beete im Handumdrehen in eine bunte Blumenwiese. Wer nicht selber basteln will, geht einfach online und bestellt die Seedbombs bequem im Netz.

W: seedball-manufaktur.de

GEFLÜGELTE HAUSTIERE

Wo Pflanzen sind, sind Bienen nicht weit. Doch leider gibt es immer weniger

davon. Mit der „BienenBox“ kann man einem Bienenvolk ein Zuhause bieten.

W: bienenbox.de

PATENSCHAFT FÜR TOMATEN

Die „Tomatenretter“ wollen einen für alle frei zugänglichen Saatgutschatz aufbauen und so alte Kulturpflanzen erhalten. Wer helfen möchte, wird Pate und pachtet hierdurch ein Stück Erde auf dem Gelände des Partnerbetriebs Hof vom Deich, auf dem eine alte Tomatensorte gedeihen kann.

W: tomatenretter.de

VOM HOF NACH HAUSE

Wer nicht selber anbauen, aber trotzdem regionale Produkte konsumieren möchte, bestellt die Biokiste. Hier kommt feldfrisch geerntetes Gemüse per Abo.

W: biokiste-hamburg.de

POLICKE

HERRENKLEIDUNG

Traumhaft
günstig
für Hamburgs
Männer.

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

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



EVENT TIPPS

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDET IHR VIELE EVENT TIPPS FÜR DEN SOMMER. HIER SIND SCHON MAL DIE HIGHLIGHTS...



David Guetta

26. Juni 2015
o2 World
Sylvesterallee 10, 19.30 h.

Mit seinen Songs verbucht der französische DJ weltweit Erfolge, heimst diverse Awards ein und arbeitet mit dem Who-is-Who der Musik-Szene zusammen! David Guetta ist der Superstar unter den DJs! Und mal ganz ehrlich: Zu seiner Musik kann man ja auch einfach mal geil abtanzen!

9.9.-10.10.2015 Harbour Front Literaturfestival Auch in diesem Jahr wird Hamburg wieder zum Treffpunkt der Literaturszene! Euch erwarten nationale und internationale Autoren mit spannenden Lesungen in der ganzen Stadt! Wo: div. Veranstaltungsorte

15.-19.7.2015: Breminale Sommerfeeling pur! Für dieses Kulturfestival lohnt sich auch der Weg nach Bremen. Tolle Bands, leckeres Essen und ein buntes Rahmenprogramm – und das direkt am Wasser am Osterdeich! Wo: Bremen



Juni bis Ende August 2015: Freiluftkinos Es ist wieder Open-Air-Kino Zeit! Ihr könnt unter freiem Himmel Blockbuster und Arthouse-Filme gucken! Wo: div. Veranstaltungsorte

TEXT LAURA DOPP

Revolverheld

📍 **19. August 2015**
Trabrennbahn Bahrenfeld,
Luruper Chaussee 30. 18.30 h.

Die Ehre ein „MTV Unplugged“-Album aufzunehmen kommt nur wenigen Musikern zuteil – Revolverheld zählen nun dazu! Im April nahm die Band in der Friedrich-Ebert-Halle in Heimfeld die Akustik-Scheibe auf. Im letzten Jahr gewannen die Jungs mit ihrem Song „Lass uns gehen“ den „Bundesvision Song Contest“ und holten sich zusätzlich bei den EMAs die Auszeichnung als „Best German Act“. Seit mittlerweile zehn Jahren beschert uns die Band immer wieder echte Ohrwürmer. Und auch das aktuelle „Immer in Bewegung“ brachte Hits am laufenden Band. Auf der Trabrennbahn feiern die Jungs mit uns nun unter freiem Himmel das „Finale“ der „Immer in Bewegung Tour“.



Santana

📍 **2. Juli 2015**
Stadtpark,
Saarlandstr. 71. 19 h.

Kaum ein anderer Musiker kann so viele Auszeichnungen vorweisen wie der Mexikaner. Das „Rolling Stone“ listete ihn kürzlich sogar als einen der „besten Gitarristen aller Zeiten“! Auf seinem aktuellsten Album „Corazón“ besinnt sich der Superstar seiner mexikanischen Wurzeln. Im Stadtpark könnt Ihr die Latin-Rock-Legende live erleben!



Fotos: Sony Music (1), Andrew McPherson (1), Benedikt Schmermann (1), Sternkultur UG (1)

uniscene

#RUMHALOEN
 JEDEN FREITAG
 HALO

www.uniscene.de/rumhalo

HALO

#TRIMESTER

uniscene

#TRIMESTER
 FEIER DICH ANDERS.

DONERSTAG
 MOONDOO

FRIDTAG
 HALO

SAMSTAG
 NEIDKLUB

WÖCHENTLICH

www.uniscene.de/trimester

STUDI FOR FREE



EVENT-TIPPS

HIER KOMMT JEDER AUF SEINEN GESCHMACK!

Die Hamburger Foodtruck- und Streetfoodszene pulsiert. Wir haben den neuen Trend um die neue Gastro-Kultur einmal genauer unter die Lupe genommen.

TEXT LAURA DOPP

Ihre Freunde haben Jil und Vivian schon immer gerne bekocht – vor allem mit Burritos. Das Rezept für die gefüllten Weizentortillas entwickelten die beiden während eines Roadtrips durch den Westen Amerikas. Hier tauschten sie sich direkt vor Ort mit mexikanischen Restaurants und Food Trucks aus und beschlossen dann: Auch Norddeutschland soll in den Genuss von Burritos kommen. Seitdem dösen die Geschwister mit Hamburgs erstem Burrito Food Truck durch die Straßen. Die mobilen Lunch-Wagen sieht man ohnehin immer öfter in ganz Hamburg. Woher kommt eigentlich der neue Trend?

In den USA gehören Foodtrucks schon lange zum Stadtbild, und auch in England und Asien hat die Streetfood-Kultur Tradition. In Berlin können sich die Menschen bereits seit zwei Jahren in der Markthalle Neun in Kreuzberg beim „Streetfood Thursday“ durchfuttern. Das Food-Festival hat sich dort mittlerweile zu einer festen Größe entwickelt. Kein Wunder, denn der Wunsch nach lokalen Angeboten, bei denen die Qualität und auch der Geschmack stimmt, ist gerade in Zeiten von Gammelfleisch-Skandalen und genmanipuliertem Obst und Gemüse in Supermärkten bei vielen von uns groß!

Seit letztem Jahr hat der Trend nun Hamburg erreicht: Es vergeht keine Woche mehr ohne irgendein Food-Festival. Wer für den Genuss von frisch zubereitetem Essen direkt auf die Hand nicht bis nach Feierabend warten will, für den schafft die Lunch-Karawane Abhilfe. Das rollende Kantinen-System steuert täglich mit einem anderen Foodtruck die unterschiedlichen Haltestellen in Hamburg an und sorgt so für Abwechslung auf Eurem Mittagstisch. Die Speisepläne und Haltestellen könnt Ihr online unter W: lunch-karawane.de checken. Zusätzlich könnt Ihr Euch in den Sommer- und Herbstmonaten bei der „Street Food Session“ auf dem Spielbudenplatz durchfuttern oder am Sonntag beim „Food Truck Market“, der auf dem Gelände des Fleischgroßmarkts in der Lagerstraße stattfindet. Hier erwartet Euch regelmäßig kulinarische Vielfalt der lokalen Food Truck Community, die Euch Einblick in die Verarbeitung von lokalen und nachhaltig angebaute Lebensmitteln gibt.

Und natürlich sind auch Jil und Vivian mit ihrem Burrito Food Truck am Start. Denn die Hamburger haben großen Appetit auf die Weizentortillas! „Der Zulauf bei uns ist echt groß“, erzählt Jil glücklich. Der Streetfood-Trend hat sich nun also endlich auch in Hamburg breit gemacht und verspricht uns 2015 tolle und vor allem leckerere Events!

EVENTS

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

HAMBURG

Juni 2015

FREE Tag der Musik Musikgenuss für alle an den unterschiedlichsten Orten in der City. In diesem Jahr steht das Festival unter dem Motto „Erbe schützen – Vielfalt leben – Zukunft bauen“ und soll die Kulturelle Vielfalt in der Mittelpunkt rücken. Ob Konzerte, klangvolle Ausstellungen oder Probestunden für Instrumente – das Programm hält für Jeden etwas bereit. 19.-21.6., W: tag-der-musik.de, div. Orte

FREE Wutzrock Festival Umsonst und draußen lautet hier das Motto! Das Festival richtet sich an alle, die einfach Bock auf Musik, Kultur, Kunst und gute Stimmung haben und bietet ein abwechslungsreiches Programm. Für die Großen gibt's Poetry Slams, Performance-Aufführungen und Musik. Für die Kleinen wird ein buntes Rahmenprogramm mit Kinderschminken, Hüpfburg und Bastelaktionen geboten. 24.-26.7., W: wutzrock.de, Festivalgelände am Eichbaumsee, Eichbaumsee (Allermöhe), S-Bahn Station der S21: „Mittlerer Landweg“/dort gibt es einen Shuttle-Bus zum Festivalgelände

FREE Street Food Session – St. Pauli Straßenampf Hier könnt Ihr futtern was das Zeug hält! Denn ab jetzt gibt's einmal wöchentlich kulinarischen Hochgenuß direkt auf dem Spielbudenplatz. Jeden Donnerstag erwarten Euch hier Food Trucks, Trailer und Buden, die braten, brutzeln und backen, was das Zeug hält. Bis 29.10., Donnerstags (mit Ausnahme der großen Events, wie z.B. ESC/Harley Days), 18-22 h, Spielbudenplatz, Reeperbahn (St. Pauli)

Juli 2015

FREE Umsonstfest Hamburg Ein Stadteiffest mit besonderem Konzept, denn hier ist alles umsonst! Jeder ist eingeladen mitzumachen und teilzunehmen. Bei einem

TOP 5 DER REDAKTION



01

Besonderslecker Museum der Arbeit Genuss der Extraklasse! Hier gibt es feine Kost für den Gaumen und schicke Design-Accessoires für die Küche. | 27.9.

02

alfonae Altona Beim „Grand Opening“ des Festivals – der Sommernacht – verwandelt sich das Altonaer Rathaus in einen Kulturort der Extraklasse! 19.6.-5.7.

03

Street Food Session – St. Pauli Straßenampf Spielbudenplatz Hier geht bestimmt keiner hungrig nach Hause. Immer Do., bis 29.10.

04

Open Air Schanzokino Sternschanzpark Hier steht Ihr bei Anbruch der Dunkelheit und unter freiem Sternenhimmel ein abwechslungsreiches Kino-Programm. 11.7.-30.8.

05

Hamburger Kultursommer Trabrennbahn Cro, Revolverheld, Sunrise Avenue und Die Fantastischen Vier – live und Open Air! Hingehen! 18.-30.8.

bunten Bühnenprogramm gekocht. Nachwuchs-Künstler ihr Können vorführen und die Dinge vom Vorken-Flormarkt erfrischen so manches Herz! So., 5.7., ab 14 h, und um das Centro Sociale, Sternstr. 2 (St. Pauli)

FREE DUCKSTEIN Festival Egal ob tolle Live-Musik, Artistik, gehobene Gastronomie oder exklusives Design – das anspruchsvolle Programm verspricht Genuss für Jedermann. Neu ist unter anderem das Musik-Zelt auf dem Dar-Es-Saalaam-Platz, in dem sich die Künstler dem Publikum in ganz persönlicher „Unplugged“-Atmosphäre präsentieren. 24.7.-2.8., Magdeburger Hafens (HafenCity)

REDAKTIONS-TIPP: Erlebt bei der großen „Sommernacht“ ein tolles Kulturprogramm im Altonaer Rathaus.

FREE Altonae Hamburgs größtes Kulturfestival ist sicherlich eines der Beliebtesten in Norddeutschland und findet bereits seit mehr als 17 Jahren statt. Und auch in diesem Jahr stehen wieder rund 100 Kulturveranstaltungen auf dem Programm! Eines der Highlights: Unter dem Motto „alfonae ischt auf“ wird an verschiedensten Orten

im Viertel gemeinsam gekocht, probiert und genossen. Natürlich solltet Ihr auch das große Straßenfest vom 3. bis zum 5. Juli nicht verpassen! 19.6.-5.7., W: altonae.de, Div. Orte (Altona)

FREE Open Air Schanzokino

Film ab bei Einbruch der Dunkelheit! Auch in diesem Jahr wird Euch wieder bei lauen Temperaturen und unter freiem Himmel ein abwechslungsreiches Kino-Programm präsentiert, das eine Mischung aus Blockbustern, Arthousefilmen und Kinofolgen bietet. Also, Kuscheldecke einpacken, Picknickkorb schnappen und die gemüthliche Atmosphäre genießen. 11.7.-30.8., W: schanzokino.de, E: 8 €, Sternschanzpark

August 2015

TIPP Best Of Poetry Slam Open Air

Dieser Slam hat es wirklich in sich: Hier treten auf große Bühnen und unter freiem Himmel die besten Slammer Deutschlands an. Und dabei geht es um nichts weniger als den „größten Poetry Slam der Welt“! Mit dabei: Patrick Salmen, Julia Engelmann und natürlich der Star der Hamburger Slam-Szene: Moderator Michel Abdollahi. Mi., 26.8., E: 19 €, Trabrennbahn, Luruper Chausee 30 (Bahrenfeld)

Dockville Festival Das Musik- und Kunstfestival in Wilhelmsburg bietet neben dem dreitägigen Musikfestival auch in diesem Jahr wieder viele spannende Nebenschauplätze, bei denen Künstler ihre Werke ausstellen und spannende Acts performen. Zu den Musikern, die sich in diesem Jahr bereits angekündigt haben, gehören unter anderem Caribou und Prinz Pi. 21.-23.8., W: msdockville.de, Reiherstieg-Hauptdeich, Schlangendeich 12 (Wilhelmsburg)

St. Pauli Grillfest Hier geht's heiß her! Das liegt nicht nur an den sommerlichen Temperaturen, sondern auch an den zahlreichen Grillspezialitäten, die Euch zu günstigen Preisen angeboten werden. Und die könnt Ihr Euch entweder schon fertig an einem der Imbisswagen kaufen oder selbst auf dem Schwenkgrill brutzeln. Dazu gibt's Live-Musik von der Hamburger Singer-Songwriterin vivie ann und ein lustiges Unterhaltungsprogramm mit Karl Ray. Fr., 15.8., 18-22 h, Spielbudenplatz, Reeperbahn (St. Pauli)

September 2015

Reeperbahn Festival St. Pauli steht wieder Kopf! Über 400 Konzerte mit nationalen und internationalen Künstlern aus den Sparten Indie, Pop & Co. gibt es hier in den Bars, Clubs und Theatern rund um die Reeperbahn zu sehen! Dieses Jahr unter anderem mit Punk-Rocker Adam Angst, Newcomer Joris und Kat Vinter aus Australien! 23.-26.9., W: reeperbahnfestival.com, E: ab 24 €, Reeperbahn (St. Pauli)

Besonderslecker Hier erwartet Euch ein ganz genussreicher Tag! Dafür sorgen die geschmackvollen und hochwertigen Nahrungsmittel der Aussteller. Jedes Produkt stellt etwas ganz Besonderes dar, sei es durch seine Herstellungsweise, die Herkunft oder durch die Idee, die dahinter steckt. Zusätzlich könnt Ihr schicke Design-Accessoires für die Küche erwerben. Ein echtes Einkaufserlebnis für Designliebhaber und Gaumengenießler! So., 27.9., W: besonders-hamburg.de, E: 3 €, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3 (Barmbek)

FREE Rockspektakel auf dem Rathausmarkt Ein Musikfestival ohne Eintritt? Ja, das geht! Denn beim „Rockspektakel“ gilt wie jedes Jahr: Das Bier bezahlt die Bands! Sogar Nina Hagen und die Beatsteaks standen hier schon auf der Bühne. Drei Tage lang wird der Rathausmarkt von bekannten Musikern und Newcomern in Rock'n'Roll-Stimmung versetzt. 4.-6.9., W: rockspektakel.de, Rathausmarkt (Altstadt)



„MENSCHEN SIND MEINE GRÖSSTE INSPIRATION“

TEXT KATHARINA BÖRRIS

Musik aus Deutschland, gekleidet in ein afrikanisches Gewand. Y'Akoto weiß, wie sie eine Brücke zwischen zwei Kulturen schlagen kann. Als Künstlerin befasst sie sich mit den großen Fragen des Lebens – und nicht zuletzt mit den eigenen Unsicherheiten.

Fragt man Jennifer Yaa Akoto Kieck nach einem Grund für ihr musikalisches Schaffen, hat sie darauf eine ganz direkte Antwort: „Ich liebe Musik.“ 1988 in Hamburg geboren, wuchs sie als Tochter einer Deutschen und eines Ghanesens unter dem Einfluss zweier Kulturen auf. Mit ihren Eltern zog sie von Hamburg nach Kamerun, Togo, den Tschad und Ghana. Ein Leben zwischen den Welten? „Ich bin mittendrin aufgewachsen. Da gab es wenig dazwischen. Geprägt hat mich, dass ich zweisprachig aufgewachsen bin.“ Eine Einordnung in bestehende Klischees lehnte die 27-Jährige schon immer ab. „Ich bin flexibel und kann mich schnell anpassen.“ Bereits als Kind begann die passionierte Künstlerin Klavier zu spielen, sang in Bands, probierte verschiedene Stile, bis sie 2010 bei der NDR-Veranstaltungsreihe „Hamburg Sounds“ auftrat – und entdeckt wurde. „Danach bin ich ins

Studio gegangen und habe mein erstes Album „Babyblues“ aufgenommen. Ich konnte mich endlich zu hundert Prozent auf Musik konzentrieren.“ Als das Album 2012 erschien, ging ein Raunen durch die Kritiker-Riege. Schnell wurde die junge Hamburgerin aufgrund ihrer rauchigen Stimme mit Größen wie Erykah Badu oder Billy Holiday verglichen. Doch auch die Tiefe ihrer Soul-Seeking-Music, wie Y'Akoto sie selbst nennt, begeistert

Man findet Y'Akoto in all ihren Songs wieder. Sie liebt Musik, nimmt ihre Inspiration aus allem, was sie umgibt. Und so geht es auch im Jahr 2015 wieder auf Tour, nun mit ihrem zweiten Album „Moody Blues“, das 2014 erschien und in den deutschen Charts bis auf Platz 11 steigen konnte. Mit dem besonderen Timbre ihrer Stimme und den gefühlvollen Kompositionen ihrer Songs, zählt die Hamburgerin mittlerweile zu den absoluten deutschen Soul-Größen.

Moody-Blues-Tour Fr., 3.7., 19 h, Stadtpark, Freilichtbühne, Saarlandstr./Ecke Jahrring (Winterhude), W: yakoto.de. Eintritt: 28,90 €

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Karten für das Konzert am 3.7. Sendet bis zum 19.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Y'Akoto“ an gewinn@sportspass.de



KONZERTE

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

Juni 2015

Indie/Rock

Moriarty Back to the roots heißt es bei der franko-amerikanischen Formation. Neben traditionellen irischen Einflüssen sorgen Country- und Blues-Elemente für wahre Django-Atmosphäre! Charttechnisch sind sie bei uns zwar nicht vertreten, schon im letzten Jahr lieferten sie aber eine tolle Show ab, als sie in der Fabrik ihr aktuelles Album „Epitaph“ präsentierten. Freut Euch nun ein weiteres Mal auf die besondere Stimme von Sängerin Rosemary. Sa., Do., 11.6., 21 h, 25 €, W: moriartyland.net. Fabrik, Bärnerstr. 36 (Ottensen)

Deutsch-Pop

HAMBURG, TIPP Johannes Oerding In den kleinen Clubs der Hansestadt spielte der junge Mann aus Geldern was das Zeug hielt. Bis er 2009 als Support von Ich + Ich und seiner jetzigen Lebensgefährtin Ina Müller Aufmerksamkeit erregte. Es folgten ein Platz 2 beim „Bundesvision Song Contest“ 2013 und zuletzt die erfolgreiche Platzierung seines neuen Albums „Alles brennt“ auf Platz 3 der deutschen Albumcharts. Ein Schmusesänger, der Euch ganz persönlich seine Welt zeigt. Sa., 13.6., 20 h, 34,55 €, W: johannesoeording.de. Sporthalle, Krochmannstr. 55 (Alsterdorf)

Metal/Gothic

Life Of Agony Drei Trennungen haben die New Yorker schon hinter sich, ihre letztjährige Reunion soll nun durch internationales Abrocken gekrönt werden. Schon mit ihrem Debütalbum „River Runs Red“ landete das melancholischere Quartett 1994 in den Charts – erstanthaarweise nicht in den USA, sondern bei uns! Seitdem sind die Metalter zumindest in der Szene bekannt. Einiges mag sich geändert haben – Sänger Keith nennt sich mittlerweile zum Beispiel Mina – aber die Mission ist klar: Stimmung machen. Di., 16.6., 20 h, 34,40 €, W: lifeofagony.com

com. Markthalle, Klosterwall 11 (Hammerbrook).

Deutsch-Rap

TIPP Max Herre & Kahedi Radio Orchestra Der Stuttgarter begann bereits in der Schule, Hip-Hop zu machen, war Frontmann bei Freundeskreis und kann zusätzlich auf eine beachtliche Solo-Karriere zurückblicken. Bereits mit dem ersten Album ging es 2004 an die deutsche Chartspitze, letztes Jahr stieg sein „MTV Unplugged“-Album bis auf Platz 2. Prolla-Rap-Gehabe hat hier allerdings keinen Platz! Sympathisch und leidenschaftlich setzt Herre auf Musik, die Leichtigkeit versprüht – übrigens wieder Unplugged und mit tollen Gästen. **Do., 18.6., 18.45 h, 48,45 €**, W: maxherre.de. **Stadtspark, Freilichtbühne, Saarlandstr. / Ecke Jahning** (Winterhude)

Pop

HAMBURG Sasha Nach langem Pendeln zwischen Konfigurator Dick Brave und Sasha hat der gebürtige Soester mit seinem letzten Werk „The One“ mehr zu sich selbst gefunden. Seit seinem Erfolgsalbum „...You“ aus dem Jahr 2000, das mit Platz 2 die bisher beste Album-Chartplatzierung erreichte, ist die muntere Popmusik des Wahlhamburgers hörbar erwachsen geworden. Auf der Bühne lässt der Sunnyboy aber nach wie vor die Sau raus! **Do., 18.6., 20.30 h, ab 48 €**, W: sasha.de. **Mojo, Reeperbahn 1** (St. Pauli)

GEWINN: sportspaß verlost 1x2 Karten für das Konzert am 18.06. Sendet bis zum 29.05. eine E-Mail mit dem Stichwort „Sasha“ an gewinn@sportspass.de

Metal/Gothic

A Day To Remember Von einem „Genremix“ hört man häufig, aber Punk und Metalcore in einem? Diese fünf Rocker aus Florida zeigen, dass es geht! Erste Bekanntheit erlangten sie durch ihre impulsiven Live-Auftritte, 2009 schafften sie es dann erstmals mit „Homesick“ auf Platz 21 der Billboard-Charts. Wer hat Lust auf Grenzüberschreitung? Hier treffen starker Metal und krasser Punk in einer explosiven Mischung zusammen! Frische, harte Sounds aus den USA! **Empfehlenswerth!** **Di., 23.6., 19 h, 34,50 €**, W: adtr.com. **Große Freiheit 36, Große Freiheit 36** (St. Pauli)

TOP 5 DER REDAKTION



01

Max Herre & Kahedi Radio Orchestra **Stadtspark** Der Stuttgarter will nach seiner „MTV-Tour“ noch einmal Unplugged begeistern. **Do., 18.6.**

02

Dillinger Escape Plan **Logo** Genies beherrschen das Chaos und diese Jungs aus New Jersey den Chaocore. **Einfach nur laut, krass und cool!** **Do., 18.8.**

03

Ryan Adams **Docks** Bittersüße Melancholie liegt diesem Countryrockers aus Jacksonville im Blut. Mit der Gitarre im Anschlag möchte er mit Euch abrocken. **Mi., 1.7.**

04

Johannes Oerding **Sporthalle** Der Wahlhamburger ist ein echter Menschenfreund. Neben einer gelungenen Performance zählt für ihn auch der Kontakt zum Publikum. **Sa., 13.6.**

05

Brigitte **Stage Club** Französischer Retro-Pop voraus! Diese beiden Damen wollen auch in Deutschland zeigen, was sie können. **Macht einfach Spaß!** **Mo., 14.9.**

Juli 2015

HipHop/Rap

Joey Badass Ein Internetphänomen, das den Durchbruch tatsächlich geschafft hat. Die Mixtapes des New Yorkers wurden 2013 gehypt – zurecht, wie der US-Chartplatz 5 für sein Debüt „B4.DA.\$\$" zeigte! Der Kopf des Kollektivs Pro Era wird nicht selten als neuer Nas bezeichnet, denn für ihn zählt ein gekannter Reim mehr als ein Hau-Drauf-Beat ohne Message. **Richtig nice!** **Fr., 10.7., 20 h, 29,45 €**, W: facebook.com/fckingbadass. **Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66** (St. Pauli)

Indie/Rock

TIPP Ryan Adams Als sich seine Band Whiskeytown 1998 auflöste, begann der junge Rocker aus Jacksonville, Solopfade zu beschreiten. Drogenvergangenheit und kaputte Beziehungen thematisierend, schlägt uns die Melancholie seiner Countrysongs mit jedem Ton entgegen. Nach einer Pause erschien letztes Jahr mit „Ryan Adams“ sein elftes Solo-Studioalbum, das außerdem die bisher besten Chartplatzierungen

einsackte. Ein echter Kämpfer, der viel zu erzählen hat – zum Beispiel auf seinem einzigen Deutschland-Konzert! **Mi., 1.7., 20 h, 37 €**, W: paxamrecords.com. **Docks, Spielbudenplatz 19** (St. Pauli)

August 2015

Metal/Gothic

TIPP Dillinger Escape Plan Nach uns die Stinffull! Wer richtig was erleben will, sollte einen Blick auf diese Jungs aus New Jersey werfen. Nach einer Reihe an EPs hat das Quintett, das sich dem eigensinnigen Genre des Chaocore verpflichtet hat, 2013 sein viertes Studioalbum „One Of Us Is The Killer“ herausgebracht. **Lasst Euch das das Feuerwerk aus Power und Abrissparty nicht entgehen!** **Di., 18.8., 21 h, 22,70 €**, W: dillingerescapeplan.org. **Logo, Grindelallee 5** (Rotherbaum)

September 2015

Deutsch-Rap

HAMBURG Samy Deluxe Ein 20jähriges Bühnenjubiläum muss gefeiert werden – am besten mit einer gewaltigen

Show! Seit es der Hamburger 2001 mit seinem ersten Album „Samy Deluxe“ solide in die deutschen Top 5 schaffte, folgte 2011 mit „SchwarzWeiss“ sogar der Aufstieg auf Platz 1. Der Workünstler kann weder auf typische Hip-Hop-Beats, noch auf Raggae-Grooves verzichten. **Lasst Euch die Sause nicht entgehen, die Samy auf der Bühne sicher nicht allein feiern wird!** **Sa., 12.9., 18.30 h, 42 €**, W: samy-deluxe.de. **Stadtspark, Freilichtbühne, Saarlandstr. / Ecke Jahning** (Winterhude)

Pop

HAMBURG Madison Violet

Wenn man an ein Land denkt, hat man manchmal direkt eine Melodie im Ohr. Und diese beiden Damen stehen für die ausufernde, beeindruckende Landschaft Kanadas. Mit verträumtem Folk wollen sie uns ganz große Gefühle nahebringen. In Deutschland sind sie noch nicht sehr bekannt, obwohl sie in den USA schon Preise wie den „John Lennon Songwriting Contest“ 2009 gewonnen. **Lasst Euch einfach drauf ein: es lohnt sich!** **Mo., 14.9., 21 h, 19,90 €**, W: madisonviolet.com. **Knust, Neuer Kamp 30** (St. Pauli)

Pop

TIPP Brigitte Bei uns noch unbekannt, in Frankreich schon längst kein unbeschriebenes Blatt mehr. Die beiden Damen haben nicht nur namentlich eine Liebe zum Retro, auch ihr leichter, manchmal hippie-mäßiger ammutender Pop klingt, als sei er an alte Zeiten angelehnt. Mit ihrem 2014er Album „A bouche que veux-tu“ erreichten die Zwei in ihrem Heimatland die Top 10. **Mo., 14.9., 20 h, 22,10 €**, W: facebook.com/brigitte.band. **Stage Club, Stresemannstr. 159a**

GEWINN: sportspaß verlost 1x2 Karten für das Konzert am 14.09. Sendet bis zum 01.09. eine E-Mail mit dem Stichwort „Brigitte“ an gewinn@sportspass.de

R&B/Soul

Cassandra Steen Die Stuttgarterin beeindruckte erstmals 1997 mit einem Gastaufriff bei Freundeskreis. Sie steht für samtige Klänge zu emotionalen Themen. Ihr drittes Studioalbum „Mir so nah“ erreichte 2011 hierzulande Platz 5. **Mi., 30.9., 20 h, 35,80 €**, W: cassandra-steen.de. **Gruenspan, Große Freiheit 58** (St. Pauli)



4
BÜHNE &
LESUNGEN



FESTIVAL-
LEITER ANDRÁS
SIEBOLD

DAS SOMMERCAMP DER POP-AVANTGARDE

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

TEXT KATHARINA GRABOWSKI



b Fluxus-Ikone Yoko Ono, Star-Choreografin Pina Bausch, das selbsternannte „musical genius“ Chilly

Gonzales, Theaterlegende Christoph Marthaler oder die Tänzer der renommierten Michael Clark Company: Das Internationale Sommerfestival hatte sie (fast) alle. Seit mehr als 25 Jahren geben sich hier die Superstars der alternativen Pop-, Performance und Theaterszene die Klinke in die Hand und verkürzen Musik- und Theaterfreunden so die Wartezeit auf die

nächste Spielzeit. Mit mehr als 20.000 Besuchern hat sich das dreiwöchige Festival in den vergangenen Jahren zum wahren Publikumsmagneten gemauert. Verantwortlich dafür ist nicht zuletzt der Künstlerische Leiter András Siebold, der dem Treffen inzwischen seinen ganz eigenen Stempel aufgedrückt hat. Mit einer wilden Mischung aus Aufführungen, Ausstellungen, Konzerten und Theorie-Veranstaltungen zeichnet es sich vor allem durch einen hybriden Stilmix jenseits aller Genre-grenzen aus. Doch so unterschiedlich die Künstler auch sein mögen – für Siebold sind sie alle Teil der großen Kampnagel-Familie und damit seine „Komplizen“. Diese Unkonventionalität und Vielfalt ist es auch, die Jahr für Jahr die Massen an den Osterbekkanal lockt. Das und die Location an sich. Denn zwischen Bäumen, Sitzbänken und Cocktailbar entfaltet sich hier in lauen Sommernächten eine ganz besondere Atmosphäre, die sich auch immer ein bisschen wie Urlaub anfühlt.

Internationales Sommerfestival 5.-23.8., Kampnagel, Jarrestr. 20 (Winterhude), W: kampnagel.de

BÜHNE

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

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

NEU Der Bürger als Edelmann
Als Geschäftsmann ist Monsieur Jourdain zu schnellem Geld gekommen. Was dem eifigen Mann zu seinem Glück jetzt noch fehlt, ist ein Adelstitel. Während er nun versucht, sich die nötige Bildung dafür anzueignen, plant er gleichzeitig, seine Tochter Lucile mit einem Edelmann zu vermählen, damit diese zur Marquise wird. Dies wäre jedoch keine Komödie von Molière, wenn das alles reibungslos über die Bühne gehen würde. Die junge Lucile hat nämlich ganz eigene Pläne. Eine heitere Gesellschaftsspoße in Koproduktion mit dem Schlosspark Theater Berlin. **Premiere: Do., 4.6., weitere Aufführungen: bis 12.7.**

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

sportspaß-Mitglieder können gegen Vorlage des Mitgliedsausweises 10 % Rabatt

SPORTSPAB Wie im Himmel
Von seiner Karriere ausgelugt, zieht sich der gefeierte Dirigent Daniel nach einem Zusammenbruch in die Abgeschiedenheit seines kleinen Heimatdorfes zurück. Hier wird er sofort zum neuen Leiter des Kirchenchores ernannt, wobei seine unkonventionellen Methoden nicht überall auf Gegenliebe stoßen. 2005 als „Bester nicht-englischsprachiger Film“ für den Oscar nominiert, wird die bewegende Geschichte nun unter der Leitung von Theater-Intendant Axel Schneider auf die Bühne gebracht. **Premiere: So., 12.7., weitere Aufführungen: bis 16.8.**

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

Lady Salsa Musik, Tanz, Rum, Revolution – so lässt es sich kurz umreißen, das kubanische Lebensgefühl. Der britische Regisseur und Weltenbummler

Toby Gough nimmt uns mit auf eine Reise in das sonnige und lebensfrohe Kuba und verwandelt den Hamburger Kiez mit seinen mehr als 30 Tänzern, Sängern und Musikern in eine riesige Salsa-Party. Di., 2.6., weitere Aufführungen: bis 12.7.

GEWINN: sportspass verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 30.6. um 19 Uhr. Sendet bis zum 20.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Lady Salsa“ an gewinn@sportspass.de.

Thalia Theater

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

NEU Das Käthchen von

Heilbronn Mit dem „Käthchen“ schuf Heinrich von Kleist seine wohl rätselhafteste Figur: Schlafwandlerisch folgt sie dem Ritter Wetter vom Strahl auf Schritt und Tritt, bis dieser gar angeklagt wird, das Mädchen verzaubert zu haben. Welche Motive sich wirklich hinter Käthchens Handeln verbergen, verrät diese Inszenierung von Bastian Krafft, der bereits Kleists „Der zerbrochene Krug“ für die Bühne adaptierte. *Premiere: Sa., 21.2., weitere Aufführungen: bis 10.6.*

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

Thalia in der Gaußstraße

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

Die drei Musketiere

Kurz vor der Sommerpause verlässt das Team des Thalia Theaters seinen angestammten Spielort und schlägt die Zelte in der HafenCity auf: Passend zur stürmischen Umgebung inszenieren Schauspieler Peter Jordan und Hörspielregisseur Leonhard Koppelman den Klassiker von Alexandre Dumas als furioses Mantel- und Degenabenteuer mit Gesang und Tanz, bei dem sämtliche Rollenklischees ins Gegenteil verkehrt werden. So entpuppen sich die Musketiere als tollkühne Frauen und die giftige Milady de Winter als Mann. Großes Sommertheater über Mut, Ehre und Freundschaft. *Do., 4.6., weitere Aufführungen: bis 12.7.*



KLASSIKER IM NEUEN GEWAND

„Und der Haifisch, der hat Zähne...“ – Zusammen mit seinem Komponisten Kurt Weill gelang Bertolt Brecht 1930 mit seiner „Dreigroschenoper“ ein echter Welterfolg. Noch heute ist das Kapitalismus-kritische Stück ein echter Dauerbrenner auf den Theaterbühnen dieser Welt und eine Herausforderung für jeden Theatermacher. Dieser Aufgabe stellt sich nun Thalia-Hausregisseur Antú Romero Nunes in der neuen Spielzeit. Er verpasst dem Klassiker einen modernen Anstrich.

Die Dreigroschenoper *Premiere: 12.9., Thalia Theater, Alstertor 1 (Altstadt), W: thalia-theater.de*

Rainald Grebe: Volksmusik

Der Kölner ist ein wahrer Tausendsassa: Sowohl Liedermacher, Schauspieler, Kabarettist als auch Autor tauchen als Berufsbezeichnung in der Vita von Rainald Grebe auf. In diesem Theaterstück begibt sich der Entertainer nun auf eine musikalische Deutschlandreise, um das einzig wahre Gesangsbuch für die Gegenwart zu finden. Wo wird gesungen? Was wird gesungen? Eine heitere Bestandsaufnahme der heimischen Liedkultur von und mit Deutschlands eigenwilligstem Kabarettisten. *Mi., 24.6., weitere Aufführung am 7.7.*

REDAKTIONS-TIPP: Salut Salon begeistern mit Witz und Esprit.



NEU, HAMBURG Salut Salon

Wer meint, nichts mit klassischen Konzerten anfangen zu können, sollte Salut Salon unbedingt einen Besuch abstatten. Seit mittlerweile zwölf Jahren verzau-

bern die vier Musikerinnen mit ihrer unkonventionellen Art der Kammermusik ihr Publikum. Ein klassisches Ensemble aus Geige, Klavier, Cello und Gesang trifft hier auf Spielfreude, Humor, Charme und Selbstironie. Die vier Hamburgerinnen beweisen auch mit ihrem neuen Programm großen musikalischen Mut und versprechen einen „Karneval der Tiere“, wie man ihn so noch nicht erlebt hat. *Premiere: Mi., 15.7., weitere Aufführungen: bis 26.7.*

Romeo & Juliet – A Classic

Rock Ballet Die Choreografen Rasta Thomas und Adrienne Canterna, Schöpfer der gefeierten „Rock The Ballet“-Show, erzählen in ihrer neuen Show die Geschichte des berühmtesten Liebespaars der Welt auf ihre ganz eigene Art und Weise. Zusammen mit den Bad Boys of Dance, ihrer international gefeierten Tanzkompanie, entstauben sie das klassische Ballett und verpassen Shakespeares Klassiker ein modernes Update. *Di., 28.7., weitere Aufführungen: bis 28.8.*

Elbphilharmonie

Leizhalle, Johannes-Brahms-Platz (Neustadt), W: elbphilharmonie.de

REDAKTIONS-TIPP: Die Flying Steps verschönen Bach mit Breakdance.



Red Bull Flying Bach

Barockmusik und Breakdance. Dass diese Kombination durchaus stimmig ist, beweisen die Flying Steps seit nunmehr fünf Jahren. Die erfolgreiche Urban Dance Kompanie entwickelte zum „Wohltemperierten Klavier“ von Bach eine Choreografie, die barocke Arrangements mit Headspins, Powermoves und Breakbeats stilischer kombiniert. Eine Versöhnung von E- und U-Kultur, für die das Projekt bereits mit dem Klassik-Sonderpreis des „Echo“ ausgezeichnet wurde. *11. + 12.7.*

International Dance Festival

Imad Lamhaoui, Inhaber einer Hamburger Eventagentur, weiß, wie man eine gute Show macht. Diesen Sommer holt er die Größen der internationalen Tanzszene nach Deutschland und präsentiert ein energiegeladenes Programm mit internationalen Top-Tänzern aus Filmen wie „Street Dance 2“ oder „Dance With Me“ sowie den Choreografen von Michael Jackson, Shakira und Jennifer Lopez. *Sa., 25.7.*

Hamburgische Staatsoper

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

NEU Peer Gynt Peer war schon immer ein Außenseiter. Seit seiner Kindheit versuchte der Junge, mit haarsträubenden Lügensgeschichten der Realität zu entfliehen. Als Erwachsener führt es ihn aus seiner norwegischen Heimat schließlich nach Amerika, wo er Großbreeder wird, dann weiter nach Nordafrika, wo er von Wüstensiedlungen träumt und als Prophet auftritt, bis er schließlich in der Irrenanstalt von Kairo landet. Choreograf John Neumeier inszeniert diesen surreal-klassischen von Henrik Ibsen als Parabel auf das menschliche Leben. *Premiere: So., 28.6., weitere Aufführung am 30.6.*

Jesus Christ Superstar 40 Jahre ist es nun schon her, dass der Komponist Andrew Lloyd Webber und der Texter Tim Rice mit „Jesus Christ Superstar“ ihren großen Durchbruch feierten. Seitdem zählt das Musical zu den erfolgreichsten überhaupt. Die Geschichte über die letzten sieben Tage des Sohn Gottes

ist eine wilde Mischung aus stimmungswichtigen Soul-Arien, gefühlvollen Balladen und mitreißendem Rock. Ein echter Musical-Klassiker, der in diesem Sommer für ein kurzes Gastspiel nach Hamburg kommt. *Mi., 21.8., weitere Aufführungen: bis 23.8.*

Opernloft

Fuhlenvierte 7 (Neustadt),
W: opernloft.de

Krimioper – 9 Todesfälle in 90 Minuten Die beiden Prüflinge der Sonderermittlungseinheit „Opera“ stehen vor einer schweren Aufgabe, denn in knappten 90 Minuten gilt es, neun Todesfälle aufzuklären. Aber zum Glück darf das Publikum bei der Lösung helfen. Eine kurzweilige Einführung in die Welt der Oper mit den schönsten Melodien aus „Der fliegende Holländer“, „La Bohème“ und Co. – ideal für Opernneulinge. *Sa., 20.6.*

Komödie Winterhuder Fährhaus

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

Der Kurschattenmann Von wegen Ruhe und Erholung! Die weiblichen Gäste eines Kurhotels im idyllischen Bad Pyrmont sind in Aufruhr: Der Grund dafür ist der Kurschattenmann, der den Frauen reihenweise den Kopf dreht. Als die Damen jedoch herausfinden, dass der Charmeur, gespielt von Jochen Busse, mehrgleisig fährt, schmieden sie einen teuflischen Racheplan. *Di., 2.6., weitere Aufführungen: bis 12.7.*

GEWINN: sportspaß verlost 2x2 Karten für die Vorstellung am 30.6. um 19.30 Uhr. Sendet bis zum 16.6. eine E-Mail mit dem Stichwort „Kurschattenmann“ an gewinn@sportspass.de.

Mutti Krise in der Großen Koalition: Weil Mutti alles im Alleingang entscheidet, soll nun eine Gruppentherapie den Haussegen wiederherstellen, und so kommt es in einem Wochenendseminar zum wortgetragenen Schlagabtausch zwischen Angela, Sigmar, Uschi und Horst. Zusammen mit der Autorin Juli Zeh entlarft die aus Düsseldorf stammende Regisseurin Charlotte Roos das „System Mutti“ in all seinem ideologiefreien Pragmatismus auf humorvolle und groteske Weise. *Mi., 3.6., weitere Aufführungen: bis 15.8.*

NEU Die Studentin und Monsieur Henri Um seinem gesundheitlich angeschlagenen Vater Henri das Altersheim zu ersparen, sucht Paul eine Unter-

TOP 5 BÜHNENEVENTS



- 01 Die drei Musketiere Thalia Theater** Großes Sommertheater in der HafenCity über Mut, Ehre und Freundschaft, bei dem stärke-liebende Rollenklischees ins Gegenteil verkehrt werden. *4.6.-12.7.*
- 02 Privattheaterage Verschiedene Spielstätten** Die deutsche, nicht-staatliche Privattheaterszene präsentiert ihre Vielfalt. *16.-28.6.*
- 03 Salut Salon Thalia Theater** Kammersmusik 2.0 von vier Damen, die ihr Publikum mit Spielfreude, Humor, Charme und Selbstironie verzaubern. *15.-26.7.*
- 04 Rainald Grebe: Volksmusik Thalia Theater** Der eigenwillige Liedermacher, Kabarettist und Autor widmet sich der deutschen Liedkultur mit viel Humor. *24.6.-7.7.*
- 05 Red Bull Flying Bach Laeiszhalle** Die Dance Company Flying Steps kombiniert Bach mit Breakdance. Spektakulär und stilsicher. *11.+12.7.*

mieterin für den alten Griesgram. Die Wahl fällt schließlich auf die 21-jährige Constance, die fortan mit dem Witwer leben und für ihn sorgen soll. Damit Constance bei ihm bleiben darf, muss sie jedoch zunächst die Bedingungen des Alten erfüllen. So verlangt er zum Beispiel, dass sie seinem Sohn den Kopf verdrehen soll, damit dieser seine Frau, die unliebsame Schwiegertochter, verlässt. Eine heitere Komödie des vielfach preisgekrönten französischen Drehbuchautoren Yvan Calbérac. *Premiere: Fr., 17.7., weitere Aufführungen: bis 13.9.*

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

NEU Oliver Twist – Tu doch, was Dein Herz dir sagt Um Hunger und Prügel zu entgehen, flieht der kleine Oliver aus einem Waisenhaus und macht sich auf den Weg nach London, wo er sich als Straßendieb durchschlägt. Als Oliver schließlich bei einem seiner Opfer ein neues Zuhause findet, scheint sich für den Waisenjungen endlich alles zum Guten zu wenden. Der Klassiker von Charles Dickens wird mit der Musik von Konstantin Wecker zu einem bewegenden Musical für die ganze Familie. *Premiere:*

Sa., 22.8., weitere Aufführungen: bis 4.10.

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

Der Zinker Die Londoner Untertel der 20er Jahre ist die Heimat des sogenannten Zinkers. Mit vorausschauendem Feinsinn und viel Insiderwissen erpresst er Gauner, damit sie ihm ihre gestohlene Ware für einen Bruchteil des wahren Wertes verkaufen müssen. Sobald sie sich weigern, werden sie bei Scotland Yard „verzinkt“, also denunziert. Ein Mord, der eindeutig auf das Konto des Zinkers geht, ruft die Kommissare Elford und Barrabal auf den Plan. Aber auch Reporter Joshua Collie, der eine gute Story wittert, heftet sich an dessen Fährte. Ein zeitloser Krimiklassiker vom immer noch unangefochtenen „Krimi-Meister“ Edgar Wallace. *Do., 4.6., weitere Aufführungen: bis 31.12.*

Theater in der Speicherstadt
Auf dem Sande 1 (HafenCity),
W: hamburgujedermann.de

Der Hamburger Jedermann
Das populäre Mysterienspiel von Hugo von Hofmannsthal präsentiert sich in dieser Inszenierung von Michael Batz im modernen

und überraschenden Gewand. Als Spiegel der Hamburger Gesellschaft begeistert der „Jedermann“ bereits seit 22 Jahren sein Publikum und verwandelt die Speicherstadt für einen Sommer in eine große Theaterbühne. Ein absolutes Highlight, das einen Hauch „Bella Italia“ in die Hansestadt bringt. *24.7.-23.8.*

Schmidts Tivoli

Spielbudenplatz 27-28 (St. Pauli),
W: tivoli.de

SPORTSPAß Heiße Ecke – Das St. Pauli Musical Vom Geheimtipp zum Dauerbrenner: Theaterchef Coryn Littmann und sein Team haben Hamburgs schillerndem Stadtteil ein Denkmal gesetzt, das schon 1,7 Millionen Zuschauer begeistert. Seit über elf Jahren schlüpfen die neun Darstellerinnen und Darsteller jeden Abend in über 50 Rollen und entföhren in eine temporeiche Show rund um 24 Stunden am Kiez-Imbiss „Heiße Ecke“. Denn hier am Tresen von Hannelore und ihrer Crew trifft sich ganz St. Pauli: die leichten Mädels und die schweren Jungs, die Touristen vom Musicalbesuch und die Müllmänner nach der Schicht, die Junggesellen aus der Vorstadt, die es mal so richtig krachen lassen wollen, und die Kiez-Urgesteine, die eigentlich längst die Schnauze voll haben, aber trotzdem nicht loskommen von der schrägsten Meile der Republik. Derbe Schnacks und zu Herzen gehende Geschichten, wunderbare Stimmen und großartige, live vom Original-Tivoli-Orchestra gespielte Songs, eine mitreißende Inszenierung, die den ganz normalen Wahnsinn rund um die Reeperbahn in drei Stunden zeigt, das alles ist „Heiße Ecke“. *Regelmäßig im Programm! Tipp: Schauen Sie auf www.sportspass.de, ob es aktuell den 20%-Rabatt für die „Heiße Ecke“ gibt. Einfach Homepage und sportspaß-Newsletter im Auge behalten.*

LESUNGEN

Juni 2015

TIPP Prima Vista Lesung - Lauscherloung Hamburg
Der Name des Berliners Oliver Rohrbach ist vielleicht nicht jedem bekannt, aber sicherlich seine Stimme als Justus Jonas von den „drei ???“. Als Gründer der „Lauscherloung“ hat er sich mit Detlef Bierstedt zusammengetan, der Synchronstimme von George Clooney, um Euch

Lesungen-Ecke: Lucie Willenberg. Fotos: Fabian Hammer (1), Splash News (1)

einen vielversprechenden Abend zu liefern. Die beiden Sprecher lesen nämlich die Texte, die das Publikum ihnen mitbringt. Hier zeigt sich, wie spontan die Beiden wirklich sind. Das Ganze findet in der wunderbaren Kulisse des Schanzenparks statt. Wirklich nur zu empfehlen! Mo., 22.6., 20 h. W: [primavista-lesung.de](#), Zirkuszeitl im Schanzenpark, Zirkuszeitl im Schanzenpark.

U20 Lautsprecher Finale

Endlich mal junges Gemüse auf der Bühne! Zum Finale des „J20 Poetry Slams“ sammeln sich alle Finalisten der letzten Monate im Uebel und Gefährlich. Der Sieger dieses spannenden Battles darf dann an der offiziellen deutschen Meisterschaft in Regensburg teilnehmen. Das ganze Jahr über haben sich die Slammer für diesen Wettbewerb qualifiziert, der jetzt seinen Höhepunkt findet! Die U20er brauchen sich trotz ihres zarten Alters nicht vor den Älteren zu verstecken! Sichert Euch schnell Karten, es kann voll werden. Di., 23.6., 20 h, W: [kampf-der-kuenste.de](#). Eintritt: 7,40 €. Uebel & Gefährlich, Feldstr. 66 (St. Pauli)

FREE Vera Kaiser: Makaronis- oder Die Insel der Seligen

In ihrem Heimatland Österreich ist die Autorin keine Unbekannte. Mit ihrem Debütroman „Blasmusikpop oder Wie die Wissenschaft in die Berge kam“, erreichte sie Platz 1 der „ORF“-Bestenliste. Mit ihrem zweiten Roman will sie nun auch den Deutschen im Gedächtnis bleiben, und es verspricht eine spannende Lesung zu werden. Ihre Geschichte spielt von einer Familie aus einem Dorf an der albanisch-griechischen Grenze, die erst durch den Krieg auseinandergerissen werden muss, um wieder zueinander zu finden. Ein Abend und eine Geschichte, die sich auf die Suche nach Glück und deren Definition machen. Mi., 24.6., 20 h, Buchhandlung Lüders, Heußweg 33 (Eimsbüttel).

HAMBURG, FREE Karen

Köhler: Wir haben Raketen geangelt Die Hamburgerin und Schauspielerin hat sich hinter die Kulissen begeben und damit begonnen, Theaterstücke zu schreiben. Daraus resultiert auch dieser Debütroman. Die Protagonistin scheint keinen Sinn mehr in ihrem Leben zu sehen. Total blank und kurz vorm Verdurst, landet sie an einer Tankstelle im Death Valley. Ein Indianer, der ihr das Leben retten will, scheint nur eine Fata Morgana zu sein. Oder nicht? Karen Köhler hat eine unsentimentale aber witzige Art, die Dinge zu schildern. Dieses Buch und die Lesung kann man



DER WINTER NAHT!

Wenn George R.R. Martin in die Stadt kommt, sollten sich alle „Game of Thrones“-Fans schnell Karten sichern. „Das Lied von Eis und Feuer“ ist seine Buchvorlage für die bekannte TV-Serie. Literaturkritiker Dennis Scheck führt durch den Abend und wird dem Autor Fragen stellen: über sein Leben und natürlich auch zu den Schicksalen der Serien-Figuren. Ein absolutes Muss!

So., 21.6., 19 h, Congress Centrum Hamburg, Saal 1, Am Dammtor/ Marseiller Str. (Rotherbaum), W: [georgermartin.com](#). Eintritt: ab 14 €

nur lieben. Mi., 24.6., 20.15 h, W: [karenkoehler.de](#). Musikpavillon Platanen um Blumen, Eingang Tiergartenstr. (St. Pauli).

HAMBURG Sophie Bonnet:

Provenzalische Geheimnisse Hinter dem Pseudonym der Autorin versteckt sich die Hamburgerin Heike Koschyk. Sie hat für ihre Bücher schon den „Agatha-Christie-Krimipreis“ bekommen. „Provenzalische Geheimnisse“ steht dem in nichts nach! Die Story: In Frankreich wird eine Hochzeit gefeiert. Der ehemalige Kommissar Pierre Durand fiebert bereits dem Ende der Feier entgegen, denn dann will er ein Gläschen mit Köchin Charlotte trinken. Doch so weit kommt es nicht: Der Bruder der Braut wird tot aufgefunden, von Schrottkugeln durchsiebt. War es ein Jagdunfall? Oder Mord? Ein Krimi und ein Abend, wie er nicht spannender sein könnte. Fr., 26.6., 19.30 h, W: [heike-koschyk.de](#). Eintritt: 10 €. Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36 (HafenCity).

Juli 2015

HAMBURG, FREE Greta

Hansen: Die Jahre ohne Dich Die Hamburgerin arbeitet

Mitarbeiter der Hotline tun das Ganze als Scherz ab, als sie auf dem Friedhof nur eine lebensgroße Puppe ausgraben. Doch dann meldet sich die mysteriöse Anruferin wieder und verspricht eine Fortsetzung... Dieser Abend wird Euch garantiert die Haare zu Berge stehen lassen. Versprochen! So., 10.7., 19.30 h, W: [jutta-maria-herrmann.de](#). Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36 (HafenCity).

FREE Thomas Nommensen:

Ein dunkler Sommer Bevor der Schleswig-Holsteiner sich Ganz dem Schreiben widmete, verdiente er sein Geld als Musiker und Toningenieur. Jetzt ist er bei dem geblieben, was er am besten kann: Bücher schreiben. Sein neuer Thriller behandelt die Geschichte eines verurteilten Kinderschänders, der unschuldig ins Gefängnis wandert. Zehn Jahre später wird er aus der Haft entlassen und steht vor dem Nichts. Kurz darauf wird der Hauptbelastungszeuge von damals ermordet, und der Verdacht fällt auf den verurteilten Jens Brückner. Doch dieser ist spurlos verschwunden. Ein Racheakt scheint für Kommissar Arne Larsen zu naheliegend, und so beginnt er seine Ermittlungen aufzunehmen. Diese Lesung ist ein Muss für jeden Krimi-Fan! So., 10.7., 19.30 h, W: [thomas-nommensen.de](#). Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36 (HafenCity).

August 2015

Liebe und die Großstadt –

Texte junger Männer Viele Frauen wünschen sich, dass sich ihre Männer öffnen. An diesem Abend im Rahmen der „Langen Nacht der Literatur“ zeigen sich ganz neue Seiten von der ach so harten Männerfassade. Melancholisch, brachial, sanft und vor allem rasend komisch erzählen männliche Autoren vom Leben in der Großstadt, von politischen und persönlichen Konflikten und von der Liebe. Uli Hannemann, Fabian Hirschmann und die Poetry Slammer Sven Kamin und Tolga Daglum sind weder Generation X noch Y – sie alle berichten vom Lebensgefühl junger Männer zwischen Welltreise und Heimspiel, von Vollbräun, Fixie Bikes und echter, tiefer Sehnsucht. Ein Abend nicht nur für uns Frauen, die die Männer von ihrer weichen Seite sehen wollen, sondern auch für alle hartgesottene Kerle mit einem Hang zur Großstadt-Poesie. So., 30.8., 19.30 h. Eintritt: 8 €. Kulturhaus 73, Schulterblatt 73 (Altona).



IM TREND:
Beim West Coast
Swing gibt es
keine feste
Schrittreihenfolge.

TEXT OLIVER JENSEN

WEST COAST SWING FÜHREN, FOLGEN UND ORDENTLICH ABTANZEN

West Coast Swing ist der offizielle „Tanz des Jahres 2015“. Die Tänzer müssen sich hier nicht an eine steife Choreographie halten. Stattdessen können sie sich von ihrer Lieblingsmusik zu heißen Bewegungen verführen lassen.

Ob nun Blues oder R&B, Funk oder Clubsound, Rock oder Soul – West Coast Swing kann zu nahezu jeder Musik getanzt werden. Die fließenden Bewegungen, die heißen Drehungen und die Liniendynamik sorgen für ein Bild voller Eleganz. Das Wichtigste aber ist: Dieser amerikanische Tanzstil macht einfach Mega-Spaß. „Die Musik ist neomodisch, und die Tänzer haben viele Freiheiten“, schwärmt Tanzlehrerin Claudia Krause, die bei sportspaß West Coast Swing unterrichtet. „Es

gibt keine vorgegebenen Schritte. Stattdessen kann man sich kreativ ausleben.“

WCS, so die Abkürzung, ist ein Swing-Tanz für Paare. „Der Herr entscheidet, wie er führen möchte. Die Dame lässt sich darauf ein, kann aber auch selber mitwirken“, so Krause. Spontaneität und Kreativität sind wichtige Eigenschaften geübter WCS-Tänzer. Selbst bei Turnieren lässt sich nicht voraussehen, wie die Tänze ablaufen werden. Bei den sogenannten „Jack’n’Jill-Competitions“ bekommen die männlichen

„Leader“ ihre weiblichen „Follower“ erst auf der Tanzfläche zugelost. Sogar die Musik ist eine Überraschung. „Die Partner müssen hier nicht aufeinander abgestimmt sein. Es geht einfach um das Führen und das Folgen“, so Krause. Wer also die typischen Tänze, bei denen eine Schrittreihenfolge einzuhalten ist, als zu steif empfindet, dürfte am West Coast Swing seine Freude haben.

ES BEGANN IN HOLLYWOOD

Der West Coast Swing stammt, wie der Name schon verrät, von der US-Westküste. Dank der Einführung des Tonfilms standen Musikfilme Ende der 1920er und Anfang der 30er Jahre hoch im Kurs. „Der Jazzsänger“, ein Film aus dem Jahr 1927, ebnete den Weg für viele weitere Musicals in den Folgejahren. Auch der aus New York stammende Tänzer Dean Collins wollte sein Glück in der amerikanischen Filmindustrie versuchen. Im legendären Savoy Ballroom hatte er eine gute Ausbildung genossen. Der Musik- und Tanzclub aus Harlem gilt als der Entstehungsort des Swing-Tanzstils Lindy Hop. Laut Erzählungen übte Collins diesen Tanz an der Westküste aus, passte sich aber an die Anforderungen einer Filmproduktion an. Das heißt: Damit die Kameramänner ohne Weitwinkel arbeiten konnten, tanzte er platzsparend in einem schmalen und länglichen Bereich. So entstand praktisch ein ganz neuer Tanzstil, der mit dem West Coast Swing einen eigenen Namen erhielt. Collins selbst definierte sich nie als Erfinder eines neuen Tanzes, hat aber den West Coast Swing mit seinen Kursen salonfähig gemacht – und blieb damit eher in Erinnerung als durch seine knapp 40 Filme, für die er in der Traumfabrik letztendlich vor der Kamera stand.

EIN TANZ FÜR JEDES ALTER

Rund 80 Jahre ist der West Coast Swing nun schon alt, doch gerade in den letzten Jahren erlebte der

CLAUDIA & TORSTEN KRAUSE:
„Anfänger sind bei uns herzlich willkommen.“



kalifornische Swing-Tanz einen unerwarteten Popularitätsschub. Der Hollywood-Film „Love N' Dancing“ aus dem Jahre 2009, mit „Titanic“-Star Billy Zane prominent besetzt, hatte den West Coast Swing zum Thema. Nun wurde dieser Stil von dem britischen Tanzrat World Dance Council sogar zum „Tanz des Jahres 2015“ ernannt.

Kein Wunder also, dass in immer mehr Tanzstudios und Sportvereinen WCS gelehrt wird. So auch bei sportspaß, wo Claudia Krause sich über jeden neuen Teilnehmer freut. „Blutige Anfänger sind bei uns genauso herzlich willkommen wie erfahrene Tänzer. Es ist ein Tanz für jedes Alter. Anders als bei schnellen Tänzen, wie dem Discofox, sind die körperlichen Anforderungen hier nicht so hoch“, erzählt sie. Die Teilnehmer finden schnell einen Zugang. Die Kurse starten bei sportspaß immer halbjährlich. In einer Gruppe von etwa zehn Paaren ist der Grundschritt schnell erlernt. Sobald die Frauen und Männer etwas Sicherheit erlangt haben, können sie dem Tanz ihre eigene Note verleihen. Und genau das ist der Zeitpunkt, an dem West Coast Swing vom einfachen Spaß zur tiefen Leidenschaft wird.

MUSIKTIPPS

Der West Coast Swing kann zu praktisch jeder 4/4-Takt-Musik getanzt werden. Hier einige Anspiektipps für die ersten Tanzschritte.

Daft Punk - Get Lucky
Bryan Adams - Can't Stop This Thing We Started
Eric Clapton - Layla
Seal - I Can't Stand The Tain
Pitbull ft Ne-Yo - Time Of Our Live
Chris Brown & Tyga - Ayo
Chris Brown - Run It
Justin Timberlake - Lovestoned
Queen Latifah - California Dreamin
Black Eyed Peas - Boom Boom Pow
Maroon 5 - Sugar
Aloe Blacc - Wanna Be With You
Anastacia - Absolutely Positively
Pink - Fuckin' Perfect
Joe Cocker - Unchain My Heart
Kanye West - Stronger

ZUM ANSCHAUEN

Ben Morris und Tessa Cunninghamin zählen zu den besten West Coast Swing



Tänzern der Welt. In diesem Video aus dem Jahre 2007 zeigen die Champions, wie schön dieser Tanz sein kann.



%
SPORTSPAß
RABATTE

HEIDE PARK RESORT FAMILIEN-SPAß IN DER LÜNE- BURGER HEIDE

Wusstet Ihr schon, dass Ihr als sportspaß-Mitglied tolle Rabatte für den Heide Park bekommt?

Norddeutschlands größter Freizeitpark bietet über 50 Attraktionen und Shows, darunter Europas schnellste und höchste Holzachterbahn „Colossos“, den „Flug der Dämonen“, Deutschlands ersten Wing Coaster, sowie die neue Kinder Fahrschule „Wüstenflitzer“. Für sportspaß-Mitglieder gibt es tolle Vorteileangebote. Mit der „1 Tages-Karte inklusive Verpflegungspaket „Rebellen-Snack“ für 26 Euro erhaltet Ihr neben dem rabattierten Eintritt auch etwas zu essen und zu trinken dazu – ideal für die Budgetplanung. Wer das Abenteuer verlängern möchte, bleibt mit den sportspaß-Angeboten über Nacht: Im Abenteuerhotel, wo Ihr gemeinsam mit Cowboys, Piraten, Dämonen und anderen Wesen außergewöhnliche Abenteuer für die ganze Familie erleben könnt. Oder in einem von 81 bunten Holzhäusern des Holiday Camp mit All-Inclusive-Verpflegung und vielen Sport- und Freizeitmöglichkeiten. Den Voucher für die Tages- und Jahreskarten findet Ihr auf www.sportspass.de in der Rubrik „Hamburg“. Die Buchung für den Eintritt mit den verschiedenen Übernachtungspaketen erfolgt telefonisch unter 01806 / 919101 (0,20€/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60€/Anruf) oder auch per Email an info@heide-park.de.

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 unter W: dancenter.de

Lascana: Dessous 10 % günstiger

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

VTF-Aktivprogramm: 10 % Rabatt

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

Online-Rabatte

Bestmögliche Einkaufsvorteile bei über 500 namhaften Partnerunternehmen:

Autos (alle Hersteller) mit **Bestpreis-Garantie** direkt von den führenden Vermittlungsportalen und **bis zu 4 % Exklusiv-Rabatt**.

Fahrräder: Raddiscount, mye-bike, Trendwizzard 8-10 Prozent
Pauschal- u. Last Minute-Reisen von über 120 Veranstaltern mit travianet mit Bestpreis Garantie und **4 % Rückvergütung**, airberlin holidays, Berge & Meer mit **4 % Rabatt**

Spezialreisen von 71 bekannten Reiseveranstaltern: Länder-, Familien-, Wellness-, Fußball-, Ski-, Fahrrad-, Sprach-, Jugend-, Städte-, Event-, Studien- und Hausbootreisen, Freizeitparks, Beratung direkt beim Anbieter und Maximalermäßigung

Ferienhäuser in vielen Ländern Dansommer, Interchalet, Interhome, Sonne & Strand, Belvilla mit 5 % Ermäßigung und Last Minute-Specials

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

Mietwagen bis zu 25 % günstiger Hertz, Auto Europe, Sunny Cars, Car del Mar, Enterprise, MRent, Motion Drive

See- und Flusskreuzfahrten

Viele Reedereien mit Ermäßigungen und Sonderpreisen

Fashion Online Shops:

Mitglieder erhalten bei Schwab, Orsay, Galeria Kaufhof, Zalando, fashion ID und weiteren online-Shops 7 bis 12 Prozent Rabatt

Essen & Trinken

Weine direkt vom Winzer, Gourmetversand, Bioprodukte, etc.

Kind & Spielzeug-Exklusivrabatte

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

Gesundheit bis zu 20 %

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

Dienstleistungen zu Vorzugsbedingungen

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

Designer Outlets Im Designer Outlet Soltau und City Outlet Bad Münstereifel 10 %

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

RABATT-TAGE BEI RUNNERS POINT

→ Runners Point in der Spitalerstraße bietet sportspaß-Mitgliedern im Juli VIP-Tage am 1., 3., 8. und 10.7., 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: 01., 03., 08. & 10.7., jeweils 10-20 h, Runners Point, Spitalerstr. 1



Rabatt-Tage bei RunnersPoint: 20 % sparen



Foto: photomase / photolians

VTF-Aktivprogramm

▼▼ KÖRPER UND SEELE 2015

Bildungswerk des Verbandes für Turnen und Freizeit

Urlaubsfeeling pur!

Mit Fitness, Spaß und mehr ...

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

Also, nichts wie raus aus dem Alltag und rein ins Vergnügen! Sie haben die Wahl zwischen Bergen, Seen und Meer – hier zwei Tipps:

Reif für die Insel – Fitnesswoche im DORFHOTEL Sylt

Rantum | Nordsee | 4.–9. Oktober 2015

Fitnesswochenende im BAYSIDE Hotel

Scharbeutz | Ostsee | 27.–29. November 2015

Neugierig geworden? Alle Programme unter:

www.vtf-aktivprogramm.de

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



WORKSHOPS MIT BUDNIKOWSKY

Kosten für alle
Make-Up Workshops:

9,90 €*

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

SCHMINK- UND STYLINGWORKSHOPS

Leitung: Budni-Stylistinnen Karina Hinz und Carolin Mündemann

HAARGENAU

In diesem Workshop geht es um glänzendes, gepflegtes Haar und passende Stylings. Hier erfahrt ihr alles zum Thema Haarpflege und Stylingprodukte. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt euch die unterschiedlichen Produkte und deren richtige Anwendung. Dann geht's ans Styling. Flechtfrisuren, Steckfrisuren, Kurzhaarstyling – all das könnt ihr unter Anleitung an euch oder eurer Freundin ausprobieren. Bitte eigene Nadeln, Klemmen, Bürsten, Glätteisen etc. mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

18.06.2015 18:00–21:00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

TYPGERECHT

In diesem Workshop dreht sich alles um ein typgerechtes Make-up. Augenschatten reduzieren, Rouge richtig platzieren, Schlupflider kaschieren... hier lernt ihr die Tricks der Profis. Visagistin Karina Hinz erklärt euch Schritt für Schritt den Weg zum typgerechten Make-Up, danach dürft ihr euch selber schminken. Bitte Schminkpinsel und Schminkspiegel mitbringen. Vor Ort gibt es ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY.

16.07.2015 18:00–21:00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

WELLEN, LOCKEN, GLATTE HAARE

In diesem Workshop lernt ihr mit Lockeneisen, Glätteisen, Wicklern & Co umzugehen. Mit den richtigen Stylingprodukten und Arbeitsgeräten ist jede Frisur wandelbar. Frisörin und Visagistin Karina Hinz erklärt euch die unterschiedlichen Produkte, deren Anwendung und zeigt euch den richtigen Umgang mit Glätteisen & Co. Das Gelernte könnt ihr gleich an euch ausprobieren, dazu bitte eigene Glätteisen, Lockenstäbe etc. mitbringen. Vor Ort erhaltet ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

27.08.2015 18:00–21:00 Uhr im sportspaß Center Billstedt

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

SMOKEY EYES

In diesem Workshop geht es darum, perfekte Smokey Eyes zu schminken.

Visagistin Karina Hinz erklärt euch Schritt für Schritt den Weg zu perfekten Smokey Eyes. Ihr lernt hier in einfachen Schritten den Weg zu schön betonten Augen und dürft es gleich an euch, unter ihrer Anleitung, ausprobieren. Bitte eigene Schminkpinsel und Schminkspiegel mitbringen.

Vor Ort bekommt ihr ein kleines Geschenk zur Verfügung gestellt von BUDNIKOWSKY

17.09.2015 18:00–
21:00 Uhr im sportspaß
Center Billstedt



ANMELDUNGEN FÜR WORKSHOPS UND PARTYS

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

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



Jeden Tag Gutes tun.

BEAUTY-PARTY

In den eigenen 4 Wänden!

**30,00 €*
pro Person**

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

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

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



Wo: Bei Dir

Wann: Wie Du es wünschst

Dauer: ca. 3 Std.

KOCH-PARTY

Ran an die Töpfe!

**45,00 €*
pro Person**

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

Ob Ihr einen Einblick in die asiatische, mediterrane, spanische oder amerikanische Küche bekommen möchtet, oder es einfach gut bürgerlich liebt, das entscheidet Ihr. Vom Kochmuffel bis zum Hobby-Sterne-Koch: Die Gelegenheit zu erleben, dass Kochen nicht nur die Zubereitung von Nahrung bedeutet, steht bei diesem Abend an oberster Stelle. **sportspaß-Vorteil: die/der GastgeberIn (sportspaß-Mitglied) ist frei!**

Wo: Bei Dir

Wann: Wie Du es wünschst

Dauer: ca. 3 Std.

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

Zur Nutzung des Gastgebervorteils bitte bei Anmeldung dieses bekannt geben.



ERNÄHRUNG

Leckere, gesunde und gesellige Kochabende

Die Kochabende finden in der Atlas-Kochschule in Altona statt. Wir freuen uns auf gesellige Abende, wo wir gemeinsam – dem Thema entsprechend – gesunde 3-Gänge Menüs zubereiten und danach in entspannter Atmosphäre zusammensitzen und unsere selbst gezauberten Gerichte genießen. Pro Abend, incl. dem Menü und aller angebotenen Getränke, fallen pro Person Kosten in Höhe von 30,00 Euro an.

Verbindliche Anmeldung unter:
ernaehrung@budni.de oder der
BUDNI Servicrufnummer:
040-80 60 30 30.



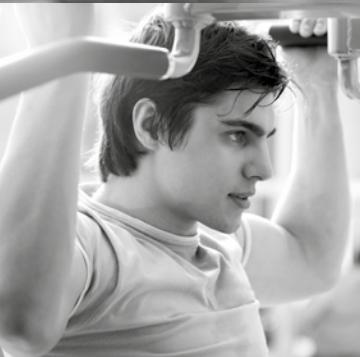
Exklusive Termine

für sportspaß-Mitglieder

am 14.07., 06.08., 08.09.,
17.09. und 06.10.2015 in der
Atlas Showküche, 1. Etage,
Schützenstraße 9a in Altona,
18:30 Uhr (s. Seite 33).

Kosten pro Teilnehmer

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



SPORTSPASS

Sportangebote

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

Paartanzangebote

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

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

FERIENTERMINE

Sommer 16.07. - 26.08.

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 Simple	99-100
BALL + RÜCKSCHLAGSPIELE	71	ZUMBA® fitness	100-101
Badminton	71	ZUMBA® Step	101
Basketball	71	Zum-Dance	101
Fußball	71	INLINE-HOCKEY	101
Tischtennis	71	INLINE-SKATEN	102
BUDOSPORT	71	OUTDOOR- SPORT	102-103
Karate	71	Fit-Walking	102
Selbstverteidigung	71	Laufen	102
Taekwondo	71	Laufstichschulung	103
ERLEBNISSPORT FÜR KINDER	72	Nordic Walking / Walking	103
FITNESS FÜR MINIS	72-73	Outdoor-Fitness	103
Fitness für Minis 2-4 Jahre	72	Yoga Walking	103
Fitness für Minis 4-6 Jahre	72-73	PAARTANZ	103-107
Pampersgymnastik 12 Monate-2 Jahre	73	Boogie-Woogie	103
Pampersgymnastik 3-12 Monate	73	Discofox	104
INLINE-SKATEN	73-74	Salsa-Merengue-Bachata	104
Familien Inline-Skaten	73-74	Standard-Latein	105-106
Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche	74	Swing	106
KINDERBETREUUNG 8 MONATE – 12 JAHRE	74	Tango Argentino	106
RHÖNRAD TURNEN	74	Tanzclub	107
SCHWER AKTIV	74	REHA-SPORT	107
TANZEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	74-76	RHÖNRAD TURNEN	107
Bollydance	74	SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST	107-108
Hip Hop	75	Aikido	107
Kindertanz/Ballett + Rhythmik	75	Capoeira	107
Videocliphance	75	Kickboxen	107-108
Zum-Dance für Kids	76	Modern Arnis	108
YOGA FÜR KINDER	76	Selbstverteidigung für Frauen	108
SPORTSPAß ERWACHSENE	76-118	Taekwondo	108
BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE	76-80	SPECIALS	108
Badminton	76-77	TANZ	108-111
Basketball	77	Ballett	108-109
Beach-Volleyball	78	Bauchtanz	109
Floorball	78	Bollydance	109
Hobby-Fußball	78	Dance 'n Strip	109
Sportspiele mit und ohne Ball	78	Dance Work	109
Tischtennis	78-79	Hip Hop	109-110
Volleyball	79-80	Jazz-Dance	110
BASICANGEBOTE	80	Line-Dance	110
BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG	80-81	Modern-Dance	110
Angebote für Schwangere	80	Musical Dance	110
Angebote zur Rückbildung	80	Oriental-Dance	110
Fit mit Baby (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)	80-81	Salsa-Dance	110-111
FITNESSANGEBOTE	81-101	Samba/Samba-Reggae	111
Aerobic Advanced	81	Step-Tanz/Tap-Dance	111
Aerobic Simple	81	WELLNESS UND ENTSPANNUNG	111-118
Ballett Workout	81	Bauch-Yoga	111
Bauch Express	81-82	Beckenboden-Training	111
Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)	82-85	Body & Mind Fitness	111
Bodyfit	85-86	BodyART™	111
Cardio Power	87-89	Feldenkrais®	112
Complete Body Workout	89-91	Hatha-Yoga	112-113
CrossTraining	91	Kundalini-Yoga	113
deepWORK™	91-92	Mental Balance	113
Energy Dance	92	Modern Style Tai Chi	113-114
Fit ab 40	92	NIA	114
Fit Fight Basic / Technik	92	Pilates	114-115
Fit Fight Kombi	93	PNF	116
Fit im besten Alter	93	Power-Yoga	116
Fitness	93-94	Qi Gong	116-117
Fitness für Mollige	94	Stretching und Entspannung	117
Functional Training	94	Tai Chi	117
HIT	94-95	Wellnes Workout	118
Kraffit	95	Yogadancing®	118
Parkour	95	Zen-Gymnastik	118
Rücken Express	95	TOUREN	118-127
Rückenfit	95-97	Fahrradtouren	118-121
Rücken-Spezial	97	Inline-Skaten	121
Soft-Fitness	97-98	Laufen	121
Step Advanced	98	(Nordic-)Walking-Touren	122
Step Fatburner	99	Sonstige Events	123-124
		Wandern	124-127
		Strong Hiking – sportives Wandern	127
		WORKSHOPS	128-129

PROGRAMM

- A** Akcicek, Celal: 0176 48 62 10 11
Arens, Ruth: 43 27 43 11
- B** Bächreiner, Anja: anjaambach@web.de
Bach, Sebastian: 0176-41 76 75 00
Bahnsen, Sinje
Baliulis, Ulrike: 0160 91 15 03 66
Barborka, Petr: petr.barbork@gmail.com
Bartels, Christian: 0177 787 54 81
Bartels-Schneider, Andrea: 0176 821 890 58
Bärtling, Marco: 0172 844 65 71
Benndorf, Rolf: 69 28 486
Bensing, Janetta: 0152 09 02 06 47
Berger, André: 0172 424 041 7
Bernecker, Stefanie: 439 8727
Berno, Marion: 0178-16 20 950
Biedermann, Andrea: 0176 47710268
Billker, Timo: 21 98 56 68
Bischoff, Jens: 0160-90531751
Blätter, Robert: 0176-46528996
Block, Jannis: 0178 9819545
Böhling, Michael: 047 77 93 11 40
Bondzio, Julia: julia.bondzio@web.de
Brandes, Nicola: nicbrandes@gmx.de
Brooks, Katrin: 0176 38381287
Buckl, Sylvia: sylvia.buckl@be-online.de
Burgdorf, Ingo: 64 53 66 95
Busse, Constantin: 63940282
- C** Cwiklinski, Thomas: 0178 136 54 70
- D** Da Silva Pacheco, David Carlos: daviddasilvapacheco@gmail.com
David, Alexander: dorell80@googlemail.com
David, Chris: 0176 48 61 16 64
Dellemann, Christoph: 245908
Dollhard, Andreas: 0176 34777527
Drews, Rainer: 04103 188 18 00
- E** Eckstorf, Dieter: 21 00 76 00
Eden, Daniel: 0176-64273537
Ehlers, Björn: 0152 53 60 38 06
Eisenblätter, Max: maxax@gmx.de
Eloatik, Noa: 0176 70 28 43 23
Epplee, Andreas: 678 45 91
Escherich, Anja: 270 48 86
- F** Fink, Jessica: 0162 37 066 76
Flesch, Daniela: 0179 475 84 86, daniela.flesch@aol.com
Förster, Julia: julia@personal-training-julia.de
Förster, Michael: 491 88 27
Fuchs, Marion: 04154 60626280
Funke, Angelika: 0171 628 23 27
- G** Garrido, Laura: 0174 41 66 476
Glanz, Silvia: 547 523 69
Glüse, Ruth: ruth.gluese@gmx.de
Gomez de Becker, Marianela: 0176 23 486 176
Gomm, Ekkehard: 386 112 97
Goretzka, Tina: 0176 62 90 59 48
Gröner, Nicole
Gründel, Olaf: 040 753 49 91, olaf70@web.de
Gutowski, Karsten: 66 05 89
- H** Haase, Uwe: 0176 48142273
Hahnse, Stefan: 0179 2443018
Hamdorf, Tim: 0176 48 121 274
Händler, Angela: 279 98 47
Haubold, Carolin: 630 48 74
Haubold, Holger: 630 48 74
Hernandez, Joneth: 0157-59 21 68 15
Hess, Miriam: hess.miriam@gmx.de
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@spangourmet.com
- J** Jakovlev, Vitali: 0179 2348389
Jung, Daniel: 01577-413 21 50
- K** Kade, Maik: 0176 76 79 48 98
Kamly, George: georgyygeorge512@googlemail.com
Kammer, Marco: 01525 423 94 64
Karger, Ulrich
Kaufmann, Frank: 0173 218 52 63
Kellner, Astrid: astrid.kellner@gmx.de
Kirschner, Jörn: 604 85 85
Klitscher, Lars: 73 09 09 13
Kluht, 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
Körtner, Ulf: 0176-61064800
Kowlonka, Wladimir: 0173 216 18 53
Krause, Claudia: 30 85 24 31
Krieg, Andre: 43 18 22 99
Krüger, Karin: 64554524
Kunstmán, Kathleen: 0172 431 90 67
- L** Lahmer, Uwe: 0177 443 61 36
Länge, Thomas: 69 70 53 32
Laux-Simov, Karin: 0162-7279132
Leblanc, Francine: francine.leblanc@yahoo.ca
Lemlich, Sigrid: 279 47 70
Lesser, Peter
Limberg, Kirsten: kirsten.limberg@gmx.de
Litzkow, Vince: 0176-79077668
- M** Mabudu, Nico: 0172 7941315
Maheidi, Simone: simoneharms@web.de
Marmull, Tanja: 04535 29 78 94
Marquardt, Dietmar: 81 97 50 86
Martin, Andreas
Martin, Bertrecht: 0179 390 06 33
Martinez, Margarita: 0162 104 37 04
Mashkinova, Viktoria: 0151 21 76 12 36
Mauri, Thomas: 0176 96 20 10 24
Meuss, Andrea: 20 75 14
Meyer Ze, Ralf: kontakt_ralf@yahoo.de
Michalke, Uta: utmic@web.de
Michelly, Frederic: 0177 77 91 564
Micic, 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
Niezanski, Dariusz: 0176 49 30 18 59
Nourani, Seyed Hasan: 18 13 65 13
- O** Oehme, Marco: 0176 62 29 14 94
- P** Perlitz, Birgit: b.perlitz@t-online.de
Podbielski, Dirk: 712 29 30
Poeckern, Cindy: 0176-70210391
Precht, Ina Rita: 0157 78270575
Rau, Petra: 0179 5262884
Reese, Nicole: 0160-93045801
Richard, Wolf: 04103 803 18 12
Richter, Frauke: 0176 67 04 06 80
Richter, Petra: 41 49 89 28
- Rohlf, Lars: elcampecino@web.de
Rolfmeier, Manfred: 0172 4028554
Rolf, Chyenne: 0172 7598466
Rudel, Dorothee: 380 68 40
Ruske, Dennis: 0176-49145169
- S** Sagawe, Sven: 61 19 82 70
Sagener, Katrin: 04102677136
Sandmann, Thomas: 43 90 223
Saß, Melanie: 0171 7128 465
Schacht, Anke: 70 27 254
Schermesser, Jana: janasher@yaho.de
Schleining, Erwin: 015789104480
Schmidberger, Joachim: 0179 7089442
Schmidt, Andreas: andreas.schmidt@desy.de
Schneider, Mirko: 0176 48 68 52 44
Schölemann, Sven: 75 47 631, kicdboxinfo@aol.com
Scholz, Christian: 0178/1480071
Schöning, Stefanie: 0176 222 80 638
Schroder, Helmut: 0151 17 89 47 06
Schroder, Wiebke: 65793582
Schuld Akhreich, Kathleen: 0176-31649759
Schultz-Amrungen, Sigrid: 017695440925
Schwamer, Rolf: 55 17 95 9
Schwarz, Dieter: ndie.schwarz@yahoo.de
Schwemer, Fred: 48 30 83
Siegmond, Rosemary: 0178 5291695
Silitzsch, Anna: 0151 26 96 01 27, annosilitzsch@gmx.de
Simatupang, Liberti: 27860229
Singh, Abilasha: 0157-32046989
Sliwinski, Bartosz: macbartek@gmx.de
Soeken, Dagmar: dax_soeken@gmx.de
Sommer, Andrea: 0178-925207
Sougouram, Santham: 017699099542
Speer, Angelika: 33987018
Spies, Helge: 0162 24 81 18 00
Steinbach, Eggert: 27141220
Steincke, Cornelia: 87 93 27 03
Steinhart, Jörg: 63977477
Strauß, Stefanie: sternschnuppe23@googlemail.com
- T** Teicke, Jochen: jochen.teicke@hotmail.de
Thau, Michael: 0162 2129819
Thedens, Henry: henry.thedens@googlemail.com
Thole, Ralf: 0176 56467715
Torke, Petra: 43 99 523
- U** Ullrich, Sven: 01573 7471180
- V** V, Anja: elton1812@web.de
Vazquez Ropas, Carlos Roberto
Vehse, Horst: 0176 49 23 04 92
Voigt, Carsten: 67 10 37 30
Vollert, Manfred: 526 45 53
von Oertzen, Dorothea: 673 79 158
Voß, Werner: 390 01 54
- W** Wachtler, Kathrin: Kathrinwachtler@yahoo.de
Wahdat, Habib: 0151 24 050 419
Weitmann, Agata: ogatoweitmann@web.de
Welker, Sylke: 43 27 42 50
Wessenberg, Dirk: 0163 4112015
Wesselhöft, Ines: 0176-25102529
Wiede, Holger: 01742308249
Wilberg, André: 0151 27101062
Witt, Manuel: wmanuel45@yahoo.de
Wolff, Stefan: 0178 336 25 20
Wypior Burkhardt: 015751105147
Ziegemeier, Ralph: 0163 912 66 40
Zschaler, Jutta: 63 02 487

Liebe sportspaßler,

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 € 10,00. 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. Umzüge, Namensänderungen und Änderungen der Bankverbindung bitten wir Sie, uns umgehend schriftlich mitzuteilen.

Probetraining: Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. Mit einem Probetraining in unserem Sportangebot geben wir Ihnen die Möglichkeit, sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Wir bitten um Verständnis dafür, dass das kostenlose Probetraining nur für ein Angebot möglich ist. Unsere Bereiche Studio, Workshops, Basicangebote, Specials und Outdoor-Touren sind nur für unsere Mitglieder gedacht. Dort ist kein Probetraining möglich. Sollte Ihnen unser Angebot zusagen, bitten wir Sie, einen Mitgliedsantrag zu stellen. Anmeldeformulare sind an der Rezeption oder bei unseren Trainern erhältlich oder Sie finden sie in unserem aktuellen Programmheft sowie im Internet unter www.sportspass.de. Danach können Sie gern für einen Monatsbeitrag von nur € 8,85 frei aus unserem Sportangebot wählen. Sollte Ihnen dieses wider Erwarten dennoch nicht zusagen, haben Sie die Möglichkeit bis zum 15. des letzten Monats des Quartals zu kündigen. Günstiger geht's wirklich nicht.

Viel Spaß!

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

Ich bin Mitglied bei sportspaß e.V. geworden!

Das Eintrittsdatum entspricht dem Datum auf dem Anmeldeformular.

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:																				
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)
- € 10,00 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)
- € 21,00 monatlich: Tagesmitgliedschaft (Mo-Fr jeweils von 9:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Hamburg, Altona Jessenstraße oder Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

- € 32,00 monatlich

sportspaß Geschäftsstelle

Westphalensweg 11
20099 Hamburg

www.sportspass.de
info@sportspass.de

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



KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße oder Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

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

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

An den Ballspielen können Anfänger 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
Do	15:00 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Koffi Justin Mabudu, Nico Mabudu			5-8 Jahre
Fr	16:00 - 17:30	Hartsprung 23	freist. Turnhalle	Lokstedt	Christof Dellemann	😊		7-10 Jahre

Tischtennis für Kinder und Jugendliche

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

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

BUDOSPORT

Budo ist der japanische Sammelbegriff für die Kampfkunst der Samurai. Aufbauend auf einfachen Übungen werden Bewegungserfahrungen sportartübergreifend und spielerisch vermittelt. Diese finden in Einzel- und 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

Erlebnissport für Kinder

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

Mo	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agnes Owusu-Ansah		ab 7 Jahre
Mi	16:30 - 18:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☹	ab 5 Jahre + Ballspiele
Do	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Holger Herzog	☹	5-8 Jahre
Do	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Benita Schulz	☺	ab 6 Jahre
Sa	11:00 - 11:50	Paul-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. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jana Glückstadt	☹	
Di	14:00 - 15:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Maria Theresa Alp		
Di	16:30 - 17:30	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Özlem Sütcü, Eva Koller		
Di	17:00 - 18:00	Bogenstr. 32	Halle im Gebäude	Eimsbüttel	Karin Krüger		
Mi	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
Mi	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	☺	
Mi	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Hoang Khanh	☹	
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eggert Steinbach		
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	Cindy Poeckern	☹	
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	14:00 - 14:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sandra Alwardt		NEU ab 01.06.
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	Eggert Steinbach		
Fr	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Stefanie Strauß	☺	
Fr	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Hoang Khanh	☹	
Sa	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katrin Knut, Sandra Alwardt	☺	

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 Übungsleiter. 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	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich, Felix Weißthaner		Ballspiele
Mo	16:00 - 17:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Agata Weitmann		
Mo	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agnes Owusu-Ansah		
Mo	17:00 - 18:00	Genslerstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Eva Koller		
Di	15:00 - 16:00	Rübenkamp 123, Kita	Rübenkamp 123	Barmbek	Maria Theresa Alp		
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	Pia Amerongen		
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Koffi Justin Mabudu, Eggert Steinbach	☹	
Mi	17:00 - 18:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Hoang Khanh	☹	
Mi	17:00 - 18:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Pia 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	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sandra Alwardt	NEU ab 01.06.
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Britta Siebels	
Sa	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Katrin Knut, Sandra Alwardt	☹
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	Nadja Klemme	☹
Mo	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Zühal Schlegel	☺
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert	☺
Mi	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Koller	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Annabel Möller	☺
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Verena Sehring	☺
Do	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	☺
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Candice Helberg	☺
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	☺

Pampersgymnastik 3 Monate-12 Monate

Die Pampersgymnastik ist eine Spielgruppe zur ersten Kontaktaufnahme mit anderen Eltern und Kindern, die altersgerechte Spiel- und Sportangebote, wie z.B. Singen, Bewegungs- und Fingerspiele, beinhaltet. In dieser Gruppe sind Krabbelkinder, die noch nicht laufen können. Eine Mitgliedschaft ist nur für das Kind erforderlich.

Mo	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	
Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka	☺
Mo	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nadja Klemme	☺
Mo	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Schwochert	☺
Di	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kirstin Rolle	☺
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	
Do	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Zühal Schlegel	☺
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Verena Sehring	☺
Do	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Tanja Lechel	☺
Do	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Annabel Möller	☺
Do	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anna Julia Schlemminger	☺
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Candice Helberg	☺
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Candice Helberg	☺

INLINE-SKATEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

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

Inline-Skaten für Familien

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

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

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

Inline-Skaten für Kinder und Jugendliche

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

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

KINDERBETREUUNG 8 MONATE-12 JAHRE

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

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

RHÖNRAD-TURNEN

Bei dieser Sportart wird im, um und an dem Turngerät Rhönrad geturnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di	18:00 - 19:30	Waizstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2Othmarschen	Fred Schwemer	☺	von 12-65 Jahre und Körpergröße ab 1,50 m bis 1,85 m
----	---------------	-------------	---	---------------	---	---

SCHWER AKTIV

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

Do	18:30 - 19:30	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 Tanzeinlagen aus den berühmten Filmen. Rhythmische Bewegungen zu indischer Pop-Musik versprechen viel Spaß und gute Laune.

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

Hip Hop für Kinder und Jugendliche

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

Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anastasia Schwarzkopf	😊	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		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	Anastasia Schwarzkopf	😊	3-4 Jahre
Di	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels	😊	3-5 Jahre keine Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren
Di	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	3-5 Jahre
Di	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermaier	😊	6-8 Jahre keine Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anastasia Schwarzkopf		5-11 Jahre
Di	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katrin Weibezahn	😊	5-7 Jahre
Di	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nina-Marie Niedermaier	😊	9-14 Jahre keine Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		3-4 Jahre
Mi	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Siebels		4-6 Jahre keine Abstellmöglich- keiten für Kinderwagen/ Karren
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron		5-6 Jahre
Mi	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lira Mosquera		3-5 Jahre
Mi	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Lira Mosquera		6-8 Jahre
Do	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	4-5 Jahre
Do	15:15 - 16:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	😊	4-5 Jahre
Do	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Gossé	😊	6-8 Jahre
Fr	14:30 - 15:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder		3-5 Jahre
Fr	15:30 - 16:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anna Guder	😊	5-7 Jahre
Sa	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katharina Jeanette Kolbe, Yina Vanessa Perez Quinones		5-7 Jahre

Videocliphance für Kinder und Jugendliche

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

Mo	15:30 - 16:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann	😊	ab 8 Jahre
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Elizabeth Ladron	😊	6-9 Jahre
Mi	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Joel Flow		ab 9 Jahre
Do	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Natalia Weitmann		ab 8 Jahre
Sa	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Katharina Jeanette Kolbe, Yina Vanessa Perez Quinones		6-9 Jahre

Zum-Dance for Kids

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

Sa	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nadia Helal, Elaine Helal	😊	ab 8 Jahre
----	---------------	-------------------	-------------------	---------	---------------------------	---	------------

YOGA FÜR KINDER

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

Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beatrice Dinger	😊	ab 4 Jahre
----	---------------	------------------------	------------------------	--------	-----------------	---	------------

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE

BALL- UND RÜCKSCHLAGSPIELE

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

Badminton

Dieses Rückschlagspiel ist auch als Federball bekannt. Je nach Teilnehmerzahl teilt der/die TrainerIn Spielpaarungen für Einzel- und/oder Doppelspiel ein. Schläger und Federbälle sind mitzubringen.

Mo	16:00 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	😞	1
Mo	17:00 - 18:30	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	😞	1
Mo	17:30 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Torsten Schiede	😞	2
Mo	18:30 - 20:00	Arnkietstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Santham Sougoumar	😞	2
Mo	19:30 - 21:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Lars Klitscher		1+2
Mo	20:00 - 21:45	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Stephan Hüttel, Marina Micic		1+2
Mo	20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Halle	Harburg	Andre Wilberg	😊	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, Eingang Hasselbrookstr.	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 nur noch bis 15.07.
Mi	18:00 - 20:00	Uferstr. 9	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Ralf Thöle	😊	1
Mi	19:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Torsten Schiede	😞	1 + Technik
Mi	19:30 - 21:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Marco Oehme, Dennis Ruske	😞	1+2

Do	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Viktoria Mashkinova		1+2	
Do	17:00 - 18:30	Grasweg 72	freist. Halle	Winterhude	Jana Schermesser	☹	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	18:30 - 20:00	In der alten Forst	Halle	Harburg	André Wilberg	☹	1+2	NEU ab 01.06.
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, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Björn Ehlers		1+2	
Sa	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel, Sven Meißner	☹	1	
Sa	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alexander Frenzel, Sven Meißner	☹	2	
Sa	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff	☹	1	
Sa	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Thöle, Jens Bischoff	☹	2	
So	11:00 - 12:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Wolff		1	+ Technik
So	12:00 - 14:00	Bülastr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Stefan Wolff		1+2	
So	15:30 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Helge Spies, Jens Bischoff		1+2	

Basketball

Das Spielen steht bei diesen Angeboten im Vordergrund.

Mo	18:30 - 20:00	Uferstraße 10	Halle im Gebäude	Eilbek	Holger Wiede		2	NEU ab 01.06.
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	David Carbs, Da Silva Pacheco	☹	1+2	
Di	20:00 - 21:45	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Chris David	☹	1+2	
Di	20:00 - 21:30	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Thomas Längle	☹	2	
Di	20:00 - 21:30	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Gunnar Lux, Ekkehard Gomm	☹	2	
Mi	17:00 - 19:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Alexander David	☹	1+2	
Mi	17:00 - 19:00	Benzenbergweg 2	Sporthalle	Barmbek-Nord	Sven Sagawe		2	
Mi	18:00 - 19:30	Oppelner Str. 45	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Ralph Ziegemeier	☹	2	
Do	19:00 - 20:15	Veermoor 4	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Alexander David	☹	1	
Do	20:00 - 21:30	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Andreas Schmidt	☹	2	
Do	20:00 - 21:45	Vorhornweg 2	freist. Halle a.d. Hof	Lurup	Rolf Schwampe	☹	2	
Fr	17:00 - 19:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Eckhart Holst		1+2	
Fr	17:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Manfred Vollert	☹	2	Nur noch bis 15.07.
Fr	17:00 - 18:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Alexander David	☹	1+2	
Fr	18:30 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Sebastian Bach	☹	2	
Fr	19:00 - 20:30	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Celal Akcicek	☹	2	Nur noch bis 15.07.
Fr	20:00 - 21:45	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Andreas Thiele	☹	2	
Fr	20:00 - 21:45	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Vince Litzkowy	☹	1+2	
Fr	20:30 - 21:45	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Habib Wahdat	☹	1	+Technik. Nur noch bis 15.07.
So	16:00 - 18:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Alexander David	☹	1+2	

Beach-Volleyball

Beach-Volleyball ist eine moderne Trendsportart und wird unter freiem Himmel im Sand gespielt. Die Beach-Volleyballanlage liegt im Stadtpark und ist über den Parkplatz der Jahnkampfbahn zu erreichen. Je nach Teilnehmerzahl wird auch mit bis zu 5 Teilnehmern pro Mannschaft gespielt. Auch Anfänger sind in den Einsteigerkursen (1) willkommen.

Di	17:30 - 19:00	Linninger	Beach-Volleyball Stadtpark	City-Nord	N.N.		1
Di	19:00 - 20:30	Linninger	Beach-Volleyball Stadtpark	City-Nord	N.N.		2
Do	17:30 - 19:00	Linninger	Beach-Volleyball Stadtpark	City-Nord	N.N.		2
Do	19:00 - 20:30	Linninger	Beach-Volleyball Stadtpark	City-Nord	N.N.		1

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
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Dietmar Marquardt	☹️	1+2
So	19:15 - 20:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christian Scholz, Gernot Geppert		1+2

Hobby-Fußball

Beim Hobby-Fußball wird in der Regel in der Halle auf "Hütchentore" oder Kasteneinsätze gespielt. Auch Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Mo	17:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Mirko Schneider	☹️	1
Mo	18:00 - 19:30	Dringsheide 10-12	freist. Halle a.d. Hof	Jenfeld	Haci Basak	☺️	1
Di	18:30 - 20:00	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Andre Berger, Isaak Mwadini	☹️	1+2
Di	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Michael Thau	☺️	1+2
Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	Jannis Block	☹️	1+2
Mi	17:00 - 18:30	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger, Isaak Mwadini		1
Mi	18:30 - 20:00	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohenfelde	Andre Berger, Isaak Mwadini		2
Mi	19:00 - 20:30	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Uwe Haase		1+2
Mi	20:00 - 22:00	Holstenhofweg 86	Holstenhofweg 86	Jenfeld	Jörg Steinhart	☹️	1+2
Do	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Helmut Schröder	☹️	1
Fr	17:00 - 18:30	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Tina Goretzka	☺️	1+2 für Frauen
Fr	17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andreas Martin		1+2
Fr	18:15 - 20:15	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Frank Kortmann	☹️	1+2
Fr	20:00 - 21:45	Tegelsberg 2	Tegelsberg 2	Poppenbüttel	Helge Spies	☺️	1+2
Fr	20:00 - 22:00	Thadenstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Max Eisenblätter	☺️	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, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Miriam Hess	☹️	1+2
Do	18:00 - 19:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Andrea Bartels-Schneider	☺️	1+2
Fr	18:00 - 19:30	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Wiebke Schröder, Abhilasha Singh	☺️	1+2
Fr	18:30 - 20:00	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	Jutta Zschaler	☺️	1+2

Tischtennis

Das Spielen steht bei diesem Angebot im Vordergrund. Es wird Doppel oder Einzel gespielt. Schläger und Bälle sind mitzubringen.

Mo	17:00 - 19:00	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu	☹️	1 ab 14 Jahre
Di	20:00 - 21:45	Friedrichstr. 55	freist. Halle	St. Pauli	Nico Mabudu	☹️	1+2
Di	20:30 - 22:00	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Ulf Körtner	☺️	1+2

Mi	18:30 - 20:00	Brucknerstraße 17	Halle im Gebäude	Barmbek-Süd	Michael Förster	2
Mi	19:00 - 21:00	Wohlwillstr. 46	Halle a.d. Schulhof	St. Pauli	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	Arnkieselstr. 2-4	Eingang Sommerhuderstr.	Altona-Nord	Dirk Wesenberg	1
Mo	20:00 - 21:45	Westphalensweg 7	Turnhalle im Gebäude	Hohefelde	Jörg Steinhart	1
Mo	20:00 - 21:45	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Christian Bartels	1+2
Mo	20:30 - 22:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Uwe Lahmer	☺️ 1 bitte vorher den Trainer anrufen
Di	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Joachim Schmidberger	☺️ 1+2 + Technik
Di	17:00 - 18:30	St. Pauli Fischmarkt 22	Einfeldhalle	St. Pauli	Tim Hamdorf	☺️ 1+2
Di	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Anja Bächreiner	1+2
Di	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lea Schröder	☹️ 1+2
Di	18:00 - 20:00	Ritterstr. 44	freist. Turnhalle, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Uwe Haase	☹️ 1 + Technik
Di	18:15 - 20:00	Richardstr. 85	freist. Halle a.d. Hof	Eilbek	Jörn Kirschner, Kirsten Limberg	2
Di	19:30 - 21:00	Stengelestr. 38	freist. Turnhalle	Horn	Christian Bartels	☺️ 1+2
Di	20:00 - 21:45	Rönneburger Straße 50	freist. Halle	Harburg	Uwe Lahmer	☺️ 2
Di	20:00 - 21:30	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Tim Hamdorf	1+2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	gr. Sporthalle links a.d. Hof	Hammerbrook	Bartosz Silwinski	☹️ 2
Di	20:00 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Oliver Heyfelder	2
Mi	17:00 - 18:30	Bülaustr. 30	Halle a.d. Hof	St. Georg	Joachim Schmidberger	☹️ 1 + Technik
Mi	18:00 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 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	20:30 - 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 Blotevogel	1+2
Fr	17:00 - 18:30	Barmbeker Str. 30	Barmbeker Str. 30	Winterhude	Thomas Sandmann	☺️ 1+2
Fr	18:00 - 20:00	Grasweg 72	Halle im Gebäude	Winterhude	Thomas Kluth	☺️ 2
Fr	18:30 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Dirk Wesenberg	☺️ 1+2
Fr	19:00 - 20:30	Hermannstal 82	Halle im hinteren Teil des Geländes	Horn	Jörg Steinhart	☺️ 1
Fr	19:00 - 21:00	Ebelingplatz 8	große Sporthalle	Hamm	Wladimir Kowalenko	☹️ 2
Fr	20:00 - 21:30	In der alten Forst 1	Halle	Harburg	Jana Schermesser	☺️ 1+2
Fr	20:15 - 21:45	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Daniel Eder	☺️ 1+2
Sa	15:00 - 17:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Timo Billker	☺️ 2

So 16:15 - 17:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Dirk Nehler	☹️	1
So 17:00 - 19:00	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Andrea Sommer	😊	1+2
So 17:45 - 19:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Dirk Nehler	☹️	2

BASICANGEBOTE

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

Sa 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Aerobic/Step-Aerobic	13.06.; 11.07.; 08.08.; 05.09.
Sa 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kraffit	06.06.
Sa 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Pilates	04.07.; 01.08.; 29.08.; 26.09.
Sa 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yoga	20.06.; 18.07.; 15.08.; 12.09.
Sa 10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Zum-Dance	27.06.; 25.07.; 22.08.; 19.09.

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR SCHWANGERE UND RÜCKBILDUNG

Angebote für Schwangere

Ganzkörpergymnastik und Yogaübungen speziell für Frauen vor der Geburt.

Mo 16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Beßmann	😊	Fit mit Babybauch
Di 12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Victoria Wohlt	😊	Fit mit Babybauch, keine Abstellmöglichkeiten für Kinderwagen/Karren
Mi 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Melanie Pump		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	N.N.	😊	Fit mit Babybauch
Sa 12:00 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann, Barbara Warkocz		Kundalini-Yoga

Angebote zur Rückbildung

Zum Rückbildungsangebot können die Babys mitgebracht werden.

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

Fit mit Baby (Eltern mit Kindern bis 3 Jahre)

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

Mo 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka		
Mo 16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katharina Hemsing		
Di 10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich		
Di 10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel		
Mi 10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes		
Mi 11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Anna Guder	😊	

Mi	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stierz	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Heike Oellerich	
Do	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Do	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agata Koralewska	😊
Do	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Stierz	😊
Fr	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Petersen	
Fr	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christina Pelka	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadine Petersen	

FITNESSANGEBOTE

Aerobic Advanced

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

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

Aerobic Simple

Dynamische Bewegungsformen zur Musik mit dem Schwerpunkt Ausdauertraining und Fettverbrennung werden durchgeführt. Charakteristisch ist der Aufbau von Choreografien. Frontwechsel und Drehungen werden geübt. Es gibt die Möglichkeit, zusätzlich an einem Aerobic-Basicangebot teilzunehmen (siehe Basicangebote). Es ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme!

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

Ballett Workout

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

Mo	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Juan de Jesus Calderon	NEU 01.06.
Di	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	😊
Do	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Birke Göddertz	😊
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sarah (Shaghayegh) Mashhori	
So	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katharina Kickingier	😊
So	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Astrid Becker	😊

Bauch Express

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

Mo	15:30 - 16:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	NEU 01.06.
Di	13:00 - 13:30	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Di	15:30 - 16:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Johns	
Di	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	
Mi	14:45 - 15:15	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp	NEU 01.06.
Do	14:00 - 14:30	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Do	14:00 - 14:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carla Brito	

Do	15:00 - 15:30	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow
Fr	14:30 - 15:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms
Fr	19:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski
Fr	20:00 - 20:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen
Sa	13:00 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sarah (Shaghayegh) Mashhori
Sa	16:00 - 16:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefan Thießen, Angela Dinse
So	10:30 - 11:00	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck
So	11:30 - 12:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cindy Jean Ihlefeldt, Dominique Jessica Ihlefeldt

Bauch, Beine, Rücken, Po (BBRP)

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

Mo	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah		
Mo	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen		
Mo	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic		
Mo	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen		
Mo	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert		
Mo	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz		
Mo	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Kliemchen		
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina		
Mo	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr		
Mo	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe		
Mo	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter		
Mo	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi		
Mo	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse		
Mo	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Taye		
Mo	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik		
Mo	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabine Claußen		
Mo	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Karola Kalski		
Mo	17:30 - 18:30	Uferstraße 10	Halle im Gebäude	Eilbek	N.N.	☹	NEU ab 01.06.
Mo	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	☹	
Mo	18:00 - 19:00	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc-Hamann		
Mo	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Beata Goleniowska	☹	
Mo	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	☹	
Mo	18:30 - 19:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker		
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner		
Mo	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	☹	
Mo	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog		
Mo	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maren Kirchner		
Di	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen		
Di	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser		
Di	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.		
Di	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Johannes Thumser		
Di	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sami Fouad Abdin		
Di	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbart		
Di	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak		
Di	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Vinje		
Di	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau		
Di	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich		
Di	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	☹	
Di	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tamara Bauer		
Di	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster		
Di	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicola Mimitz		

Di	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Elisa Ehrke	☹
Di	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alona Dolatina	☹
Di	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹
Di	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	☹
Di	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Mützel	☹
Di	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anika Dworak	☹
Di	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	
Mi	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	
Mi	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	
Mi	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	
Mi	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Björn Malow	
Mi	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Mi	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spöttel	
Mi	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Larissa Wunstorf	
Mi	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani	☹
Mi	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	
Mi	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	
Mi	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann	
Mi	17:00 - 18:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände	Farmsen	Cheyenne Roloff	
Mi	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	
Mi	18:00 - 19:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	☺
Mi	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	☹
Mi	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Randy Mehrländer	☹
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tekla Jurkschat	☹
Mi	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	☹
Mi	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	
Mi	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	
Mi	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Petra Hell-McDyer	
Mi	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	
Do	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Do	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	
Do	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Storz	
Do	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Do	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun	
Do	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Adam Wnorowski	
Do	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	
Do	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	☹
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	
Do	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	
Do	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kordowska	
Do	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Katja Pullem	
Do	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	
Do	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	
Do	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani	
Do	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stefan Thießen	
Do	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	☹
Do	17:30 - 18:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	
Do	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Inken Petersen	
Do	18:00 - 19:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Birgit Perlitz	
Do	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Fanny Gabriele von Tilly Kistner	☹

Do	18:30 - 19:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Nicola Brandes, Birte Meier	
Do	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Birgit Herkommer	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	☹
Do	19:30 - 20:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Kathleen Kunstmann	
Do	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	
Do	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	
Do	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Peters	
Do	21:00 - 21:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähnert	
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm	
Do	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	
Fr	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis	
Fr	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes	
Fr	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	
Fr	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Sandmann	
Fr	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns	
Fr	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Rosanowski	☹
Fr	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Fr	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	
Fr	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	
Fr	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	☹
Fr	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	
Fr	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	
Fr	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	
Fr	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	☹
Fr	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Marijanela Gomez de Becker	
Fr	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	
Fr	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	☹
Fr	19:30 - 20:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Judith Fehmers	
Fr	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ellen Jansen	
Fr	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	
Sa	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß, Jochen Teicke	
Sa	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, Eva Krupickova	
Sa	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Toni Sellers, Cherry Rose Pilapil	
Sa	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klövekorn, Sonja Kahl	
Sa	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa	
Sa	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares	
Sa	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Christof Dellermann, Tamara Bauer	
Sa	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell	
Sa	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann- Ehlers, Jessica Dubois de Luchet	
Sa	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Stefan Thießen	
Sa	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin, Ulrike Hinrichsen	
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Lena Marie Mandts	
Sa	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke	

Sa	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Eva Schultz, Taja Albat	
So	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witti Phan	
So	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt	
So	10:30 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel, Esther Neumann	
So	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schönwetter, Sophie Zimmermann	☹
So	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Türkan Kayis	
So	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schulze, Beate Bethmann-Ehlers	
So	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Oexmann, Mahdiah Ghaemi	
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Sandra Fietz	
So	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N., N.N.	
So	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier, Stefan Thießen	
So	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Yvonne Psurek	☹
So	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelina Eggerstedt	
So	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms, Dornica Pietsch	
So	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Izabela Leszczynska	
So	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Janina Boger	
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Benjete Jürgens, Fakhria Najem	☹
So	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Haun, Henriette Meinhardt	
So	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Juliane Galke, Henry Thedens	
So	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sabrina Khalifa, Bianca Breitbarth	

Bodyfit

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

Mo	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Lisa Mai Liederwald	☹
Mo	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olga Francke	
Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Boban Mikulovic	
Mo	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Mo	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Marianne Sterz	
Mo	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Martina Kempe	
Mo	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	NEU ab 01.06.
Mo	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Karola Kalski	
Mo	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sayon Lincoln Teye	
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cheyenne Roloff	☹
Mo	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Sylke Welkert	
Mo	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	☹
Mo	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Boban Mikulovic	☹
Di	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Arsu Anwar	
Di	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	
Di	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	☹
Di	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz	
Di	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin	
Di	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹
Di	19:00 - 20:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Astrid Kallner, Stefanie Bernecker	
Di	19:00 - 20:00	Krausestr. 53	Halle am Sportplatz	Dulsberg	Angela Händler	
Di	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	
Mi	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Maria Theresa Alp	☹

Mi	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Mi	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Christina Stender	
Mi	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹
Mi	17:00 - 18:00	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Tanja Marmull	
Mi	17:00 - 18:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 9	Gym.-Halle	Harburg	Anne Steenken	NEU ab 01.06.
Mi	18:00 - 19:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Patzelt	
Do	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Neumann	☺
Do	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nicole Mimitz	NEU ab 01.06.
Do	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N. Altona Jessenstraße	
Do	17:00 - 18:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	☹ Nur noch bis 15.07.
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska	☹
Do	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Anja V.	
Do	19:30 - 20:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Do	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahnenbruck	
Do	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Norman G.	☺
Fr	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barmak Razmenda	
Fr	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes	☺
Fr	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß	
Fr	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Polina Tillmanns	
Fr	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	
Fr	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Dinse	
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	
Fr	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	☺
Fr	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jennifer Best	
Fr	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chaouki El Moustaine	
Sa	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Yvonne Scholzeck	☹
Sa	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Bianca Gibramczik, Eva Krupickova	
Sa	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter, Alexandra Lind	
Sa	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Gørtning Madsen, Isabel Johns	
Sa	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabrina Khalifa	
Sa	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ariane Wegner, Mustapha Benaddi	
Sa	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kristina Seltz	
Sa	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Claudia Martin-Fillies, Natalia van Poucke	
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan	
Sa	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Larissa Wunstorf	
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler	
So	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat	
So	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Toni Sellers, Svenja Otte	
So	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi, Sonja Lemke	
So	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angela Dinse, Yvonne Psurek	
So	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Natalie Harms, Annika Bunnies	
So	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Thilo Heis, Yvonne Psurek	
So	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Xenia Terebina, Alona Dolotina	

Cardio Power

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

Mo	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	1+2
Mo	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	1+2
Mo	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ellen Jansen	2
Mo	13:30 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	1
Mo	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Bergmann	☹️ 1+2
Mo	15:00 - 15:50	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	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdiah Ghaemi	1+2
Mo	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Larissa Wunstorf	2
Mo	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maja Meinel	☹️ 1+2
Mo	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	☹️ 1
Mo	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Neumann	2
Mo	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerardis	☹️ 1+2
Mo	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arzu Sagun	☹️ 1+2
Mo	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Süleyman Sahin	1+2
Mo	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	1+2
Di	10:30 - 11:20	Paul-Neumann-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	2
Di	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth	1+2
Di	14:30 - 15:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Katharina Vinje	1+2
Di	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	1+2
Di	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alona Dolotina	1+2
Di	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Graaf-Hrestou	1+2
Di	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Eva Peters	☹️ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Neumann	2
Di	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	1+2
Di	20:30 - 21:20	Paul-Neumann-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	Kathleen Schuldt-Akhrechi	☹️ 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	1+2
Mi	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng	1+2
Mi	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl	☹️ 1+2
Mi	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hülya Sahin	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	1+2
Mi	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jenny Spötzel	1+2
Mi	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenberg	☹️ 2
Mi	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nora Köhler	1+2
Mi	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹️ 1+2
Mi	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	2
Mi	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bettina Günther	1+2
Mi	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmin Zuhl	1+2
Do	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen 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	Nadine Quell	☹️ 1+2
Do	16:00 - 16:50	Paul-Neumann-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	Bettina Günther	1
Do	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Liane Dobelet	1
Do	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	☹️ 1+2
Do	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	2
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katharina Wilhelm	2
Fr	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olga Francke	1
Fr	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Strauß	1+2
Fr	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arsu Anwar	1+2
Fr	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frank Herbarth	😊 1+2
Fr	15:15 - 16:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	1+2
Fr	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mitra Ashufta	1+2
Fr	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schmidt	1+2
Fr	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	1+2
Fr	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Chauuki El Moustaine	1+2
Fr	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frederike Hochreiter	2
Fr	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	2
Fr	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angelina Eggerstedt, Stefan Thießen	😊 1+2
Sa	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sylvia Ölscher, Doreen Jost	1+2
Sa	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Zehra Kirac	1+2
Sa	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Scholzeck, Melanie Tesch	☹️ 1
Sa	11:00 - 11:50	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	Jochen Teicke, Stefanie Strauß	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Emine Sarimehmetoglu	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi, Malina Buermann	1+2
Sa	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	2
Sa	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin, Ulrike Hinrichsen	1+2
Sa	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer, Dorothee Mitchell	😊 1+2
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Hatem Hamzi, Lena Marie Mands	1+2
Sa	17:00 - 17:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Eva Schultz	1
Sa	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sylvia Buckl, Jasmina Emez	😊 1+2
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dagmar Gierschmann, Cathrin Grozan	1+2
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Zimmermann, Sabine Schönwetter	1+2
So	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski, Anne Jiritschka	1+2
So	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies, Jennifer Schmidt	2
So	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Zehra Kirac, Jochen Teicke	2
So	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Mahdieh Ghaemi, Sabine Oexmann	😊 1+2
So	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	1
So	13:00 - 13:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp, Tekla Jurkschat	1+2
So	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Angelina Eggerstedt	😊 1+2
So	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Simone Maheidi, Sonja Lemke	1+2
So	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Annika Bunnies, Natalie Harms	1+2
So	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Domenica Pietsch, Natalie Harms	1+2
So	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch, Sophie Jungjohann	1+2
So	18:00 - 18:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Lena Rosenberg, Tanja Albat	1+2

So	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cathrin Grozan, Janina Boger	1+2
So	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bianca Breitbarth, Sabrina Khalifa	1+2
So	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Thilo Heis, Yvonne Psurek	☹️ 1+2

Complete Body Workout

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

Mo	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Olga Francke	
Mo	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sonja Kahl	
Mo	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Lisa Mai Liederwald	☹️
Mo	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	
Mo	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tamara Bauer	
Mo	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Maruhn	☹️
Mo	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Petra Bergmann	☹️
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Cheyenne Roloff	
Mo	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ellen Jansen	☹️
Mo	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal	
Mo	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	
Mo	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Larissa Wunstorf	
Mo	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir	
Mo	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Neumann	
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	☹️
Mo	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Henriette Meinhardt	
Mo	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ariane Wegner	☹️
Mo	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Mo	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	☹️
Di	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Di	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Wittel	
Di	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marleen Spang	
Di	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Uwe Schneider	☹️
Di	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Di	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Steffi Grader	
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Felix Saggau	
Di	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kirsten Lempelius	
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Dubois de Luchet	☹️
Di	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	
Di	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Mareike Wenzlaff	☹️
Di	18:15 - 19:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dominique Jessica Ihlefeldt	
Di	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mustapha Benaddi	☹️
Di	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt	
Di	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Neumann	
Di	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Erbst	
Mi	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Wesley George	
Mi	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter	
Mi	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Xenia Terebina	☹️
Mi	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	
Mi	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens	
Mi	11:30 - 12:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Kathleen Schuldt- Akhrechi	☹️
Mi	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	
Mi	13:30 - 14:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Mi	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	

Mi	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Claudia Dobelmann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	☹
Mi	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Steffi Grader	
Mi	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	☹
Mi	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Olaf Krenzien	☹
Mi	19:30 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	
Mi	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Lahmann	☹
Mi	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	
Mi	21:00 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Norman G.	
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Kerstin Böhme	
Do	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Sandmann	
Do	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Heck	☺
Do	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender	
Do	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nadine Quell	☹
Do	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	☺
Do	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Justyna Kardowska	
Do	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Cherry Rose Pilapil	☺
Do	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sophie Jungjohann	
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sophia Hahn	☹
Do	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Betina Herzog	
Do	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Do	18:30 - 20:00	Hochrad 2	freist. Halle	Othmarschen	Inka Niewerth	☹
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Krenzien	☹
Do	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Nele Fahrenbruck	
Do	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Henriette Meinhardt	
Do	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garing Madsen	☹
Fr	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olga Francke	
Fr	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barmak Razmenda	
Fr	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anne Jiritschka	
Fr	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Arsu Anwar	
Fr	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	
Fr	14:30 - 15:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frank Herbarth	☺
Fr	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Suworin	
Fr	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu	
Fr	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothea Dummer	
Fr	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mitra Ashufta	☹
Fr	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	
Fr	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Christian Jähnert	
Fr	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Larissa Bendel	
Fr	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hatem Hamzi	☺
Fr	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angelina Eggerstedt, Stefan Thießen	
Fr	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	
Fr	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	
Sa	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Frank Herbarth, Eva Krupickova	
Sa	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Emine Sarimehmetoglu, Gloria Boateng	
Sa	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Zehra Kirac, Simone Maheidi	
Sa	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Wititi Phan	
Sa	12:30 - 13:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann, Mahdieh Ghaemi	
Sa	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, N.N.	
Sa	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin	

Sa	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ariane Wegner, Mustapha Benaddi	
Sa	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Andrea Vehse, Fabienne Dietrich	
Sa	15:30 - 16:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marina Kulick, N.N.	
Sa	16:00 - 16:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Melanie Neumann	
Sa	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	N.N., Alina Drozdowska	
So	10:00 - 10:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski, Anne Jiritschka	☹
So	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mareike Wenzlaff	
So	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jochen Teicke, Zehra Kirac	
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sophie Jungjohann, Irene Wendeler	
So	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck	
So	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmoier	
So	12:30 - 13:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	
So	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ariane Wegner, Vanessa Bruss	☹
So	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso, Patrycja Szubinska	
So	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles, Ashkan Gohar	☹
So	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher	
So	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Dubois de Luchet, Larissa Wunstorf	
So	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Alona Dolotina, Xenia Terebina	
So	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Fakhria Najem, Bentje Jürgens	

CrossTraining

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

Mo	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	☺
Di	18:00 - 19:00	Holstenglacis 6	Halle im Gebäude	St. Pauli	Astrid Kallner, Stefanie Bernecker	☺
Mi	11:45 - 13:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	☺
Mi	20:30 - 21:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude	Eilbek	Kathleen Kunstmann	
Do	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Patrick Schneider	☺
Do	18:00 - 19:00	Budapester Str. 58	Drei-Feld-Halle	St. Pauli	Sylvia Buckl	☺ Nur noch bis 15.07.

deepWORK™

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

Mo	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nadja Abdellah	
Mo	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nese Matischik	☺
Mo	17:00 - 17:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marion Schmal	
Mo	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izzet Pekdemir	
Mo	17:30 - 18:30	Ludwigstr. 9	Halle a.d. Hof	Sternschanze	Stefanie Bernecker	
Mo	20:30 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Schlie	☹
Mo	21:00 - 21:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	☺
Di	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser	☺
Di	17:00 - 17:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Johns	
Di	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso	
Mi	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Frederike Hochreiter	
Mi	14:00 - 14:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Shafagh Dastjani Farahani	

Mi	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sandra Beckmann	☹
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nadja Abdellah	☹
Do	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☺
Do	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Shafagh Dastjani Farahani	
Do	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold	
Fr	13:00 - 13:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	☺
Fr	14:00 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jasmin Zuhl	
Fr	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms	
Fr	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tineke Binder, Christian Jähner	
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Esther Neumann	☹
Fr	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claire Rasp	
Sa	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☺
Sa	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Susanne Vetter	☺
So	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Jessica Ihlefeldt, Cindy Jean Ihlefeldt	☺
So	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Albat, Lena Rosenberg	

Energy Dance

Energy Dance ist ein ganzheitliches Angebot mit fließenden Bewegungsabläufen, denen jeder unmittelbar folgen kann, ohne Choreografien zu lernen oder Takte zu zählen. So kommt man "raus aus dem Kopf und rein in den Körper". Die Intensität der körpergerechten Bewegungen kann individuell dosiert werden.

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	Anke Schacht	

Fit ab 40

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

Mo	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Dürüye Dogan-Sari	☹	2
Di	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler		1
Mi	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal		1+2
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ulrike Hinrichsen		1+2

Fit Fight Basic/Technik

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

Mo	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Martin-Fillies	☹
Mo	19:00 - 19:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nuriye Dogan	
Mo	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Patrycja Szubinska	
Di	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles	☹
Di	21:00 - 21:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	
Mi	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	☹
Mi	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Tesch	☹
Do	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N.	☺
Do	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Janne Würfel	
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Claudia Martin-Fillies	
Fr	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Sandra Starck	
Sa	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Martin	
So	15:00 - 15:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	N.N., N.N.	
So	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Alana J. Feles, Ashkan Gohar	☹

Fit Fight Kombi

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

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

Fit im besten Alter

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

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

Fitness

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

Mo	19:30 - 21:00	Lokstedter Damm 38	freist. Halle a.d. Hof	Lokstedt	Melanie Saß	+Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Sengelmannstr. 50	freist. Halle	Alsterdorf	Rolf Bernddorf	☹ +Entspannung
Mo	19:30 - 21:00	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Angelika Funke	NEU ab 01.06.
Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver	
Di	17:30 - 19:00	Gensterstr. 33	Halle rechts im Gebäude	Barmbek-Nord	Jochen Teicke	☹ +Entspannung
Di	18:00 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Gundula Dau	☹
Di	20:00 - 21:30	Poppenbüttler Stieg 7	freist. Gym.-Halle hinten im Gelände	Hummelsbüttel	Ulrike Baliulis	+Entspannung
Di	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Olaf Krenzien, Jennifer Best	☹
Mi	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anke Strüver, Olaf Krenzien	☹
Mi	18:30 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Hans-Joachim Neuberger	
Do	18:30 - 19:50	Flughafenstr. 89	freist. Halle a.d. Hof	Fuhlsbüttel	Simone Maheidi, Ines Wesselhöft	☹ +Entspannung
Fr	19:00 - 20:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Astrid Kellner, Sylke Welkert	☹ +Entspannung
Sa	10:00 - 11:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Lisa Klöveborn, Sonja Kahl	

So 16:00 - 17:20 Holsteinischer Kamp 87 Holsteinischer Kamp 87 Eilbek Nadja Abdellah, Sylvia Ölscher

Fitness für Mollige

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

Mo	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sigrid Klemchen	☹
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	Ayse Henschel, Werner Justen	
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	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Johns	
Di	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Julia Renée Förster	
Di	18:30 - 19:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Catherine Alphonso	
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir	☹
Di	21:00 - 21:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Mihaela Kedikova	☹
Mi	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	☹
Mi	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Claudia Dobelmann	☹
Mi	18:00 - 19:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Angelika Niebuhr	☹
Mi	19:00 - 20:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniel Eden, Kathrin Patzelt	☹
Do	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Catherine Alphonso	
Do	16:30 - 17:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ferhat Öztas	☹
Do	16:30 - 17:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Francoise Lenz	
Do	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Birgit Herkommer	
Do	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Corinna Krahnert	
Do	19:00 - 20:30	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Izzet Pekdemir, Mustapha Benaddi	☹
Fr	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski	
Fr	20:30 - 21:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	☹
Sa	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jasmina Emez, Sylvia Buckl	☹
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☹
So	14:45 - 16:05	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Melanie Saß, Mustapha Benaddi	☹
So	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Schlie, Andreas Martin	

HIIT

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

Mi	14:30 - 15:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	
Do	15:30 - 16:00	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Björn Malow	
Fr	14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Natalie Harms	NEU ab 01.06.
Fr	19:00 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Monika Janiszewski	

Sa	15:30 - 16:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Angela Dinse, Stefan Thießen	☺
So	12:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Cindy Jean Ihfeldt, Dominique Jessica Ihfeldt	☺

Kraffit

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

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

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.

Mo	17:00 - 19:00	Bunatwiete 20	freist. Halle rechts	Harburg	Peter Barborka	☺	1+2
Fr	18:30 - 20:15	Sorbenstr. 15	freist. kl. Halle	Hammerbrook	Daniel Eden	☺	1+2

Rücken Express

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

Mo	14:00 - 14:30	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N.	NEU ab 01.06.
Mi	14:15 - 14:45	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ina Gravenkamp	NEU ab 01.06.
Do	13:30 - 14:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	

Rückenfit

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

Mo	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Birte Rohloff	
Mo	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	
Mo	11:30 - 12:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt	
Mo	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tanja Paule	
Mo	12:00 - 12:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carola Clasen	
Mo	12:30 - 13:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Mo	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Laura Van de Castel	☺
Mo	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Markl	
Mo	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Maja Meinel	
Mo	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Yvonne Gerards	
Mo	17:30 - 19:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	
Mo	19:00 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Francine Leblanc- Hamann	☺
Mo	19:30 - 21:00	Prassekstr. 5	freistehende Halle	Wilhelmsburg	Andrea Biedermann	☺

Mo	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Jessica Obereiner	
Di	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Birte Rohloff	
Di	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	
Di	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hanna Levitskiy	
Di	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Carsten Fischer	
Di	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	
Di	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Neumann	
Di	16:00 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sami Fouad Abdin	☹
Di	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Azadeh Fathali	☺
Di	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hatem Hamzi	
Di	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christiane Geiseler	
Di	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Carola Clasen	☹
Di	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Julia Feige	☹
Di	19:30 - 21:00	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen	Anna Silitsch	
Mi	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	☹
Mi	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Gossé	
Mi	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gloria Boateng	☺
Mi	15:00 - 15:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Biskupek	☺
Mi	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	
Mi	16:30 - 17:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Claudia Schumann	
Mi	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundula Dau	
Mi	17:00 - 18:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Andrea Hubert	☺
Mi	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Mi	18:00 - 19:00	Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	☺
Mi	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Ayse Henschel	☹
Mi	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Annelie Dürr	
Mi	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Barbara Wiedemann	
Mi	19:00 - 19:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nicola Brandes	
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	Mari Olschewski	
Mi	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sylvia Ölscher	
Mi	20:30 - 21:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Arne Goal	
Do	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Martina Kempe	
Do	11:30 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	
Do	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Britta Rietzke	
Do	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	
Do	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dorothee Mitchell	☺
Do	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Birgit Roßmaier	☺
Do	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Teresa Moninger	
Do	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Tanja Paule	
Do	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tanja Suworin	
Do	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ute Lübke	
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ulrike Hinrichsen	☹
Do	19:00 - 20:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Birgit Perltz	
Do	19:30 - 20:30	Elfenwiese 3	Gymhalle	Harburg	Nicola Brandes, Birte Meier	☺
Do	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Brigitte Joohs	
Do	20:30 - 21:30	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Astrid Kellner	
Fr	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Susanne Schostag	
Fr	10:00 - 10:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	
Fr	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katrin Brooks	
Fr	11:30 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	
Fr	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺
Fr	13:30 - 14:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dalina Otto	☺

Fr	15:30 - 16:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Jennifer Schendel	
Fr	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nina Hauschild	
Fr	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Tanja Albat	
Fr	18:15 - 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	Angelika Speer, André Friedrichs	
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	Ayse Henschel, Werner Justen	☹
So	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Türkan Kayis	
So	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ayse Henschel, Antje Kaemmerer	
So	15:30 - 16:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andrea Vehse	☺
So	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frank Prignitz, Saskia van Dijk	

Rücken-Spezial

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

Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Biskup	
Di	14:15 - 15:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt 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	Ina Gravenkamp	☺
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	Leila Maghmoumi	
So	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Eva Biskup, Melanie Döhler	

Soft-Fitness

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

Mo	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	☹
Mo	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	
Mo	13:30 - 14:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Claudia Plewe	☺
Mo	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sylke Welkert	
Mo	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne-Marie Markl	
Di	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	☹
Di	13:15 - 14:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Mi	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anna Cordes	☺
Mi	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Saskia van Dijk	☺

Mi	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Werner Justen	
Mi	17:15 - 18:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jennifer Schendel	
Mi	18:00 - 18:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Nicola Brandes	
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	Sandra Heck	☺
Do	16:00 - 17:00	Paracelsusstr. 30	freist. Halle	Rahlstedt	Kathleen Schuldt Akhrechi	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sophia Hahn	
Fr	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anke Schacht	
Fr	11:30 - 12:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Ulrike Baliulis	
Fr	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marina Bruss	
Sa	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gabriela Kruber, Yvonne Behrens	
Sa	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Frauke Richter, Ulrike Schulze	☺
So	14:30 - 15:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylijeva	
So	14:30 - 15:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Simone Maheidi, Sandra Fietz	☺

Step Advanced

Step ist ein effektives Ausdauertraining. Es werden Choreografien mit Frontwechsel und Drehungen sowie mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, entwickelt. Dieses Angebot richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmer.

Mo	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ilona Dittmer	
Di	10:00 - 10:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	N.N. Harburg	☺
Di	11:00 - 11:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Nicole Stockhausen	☺
Di	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Di	18:30 - 19:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Witti Phan	
Mi	10:00 - 10:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Diana Clar	☺
Mi	18:00 - 18:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Nuriye Dogan	
Mi	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lena Rosenberg	
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carmen Fano	
Do	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nuriye Dogan	
Do	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sabine Meyer	
Do	20:00 - 20:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ingrid Ana Codausi	☺
Do	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christian Jähner	
Fr	14:30 - 15:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marcus Kielniak	
Fr	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte	☺
Fr	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Anne Klein	
Fr	19:00 - 19:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Ana Gabriela Guevara Cazares	☺
Fr	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Yvonne Jakobi	
Sa	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Izabela Leszczynska, Ana Gabriela Guevara Cazares	☺
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas, Witti Phan	
Sa	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann- Ehlers, Jessica Dubois de Luchet	
So	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andrea Rachold, Witti Phan	
So	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Beate Bethmann- Ehlers, Sabine Schulze	
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	
So	18:00 - 18:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Svenja Otte, Ulrike Henningsen	
So	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Dubois de Lu- chet, Larissa Wunstorf	☺

Step Fatburner

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

Mo	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tamara Bauer	1+2
Mo	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Felix Saggau	1+2
Mo	17:30 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Schönwetter	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	17:30 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Nuriye Dogan	☹ 1+2
Di	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	☹ 1+2
Mi	11:00 - 11:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Marleen Spang	1+2
Mi	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christine Barth	☺ 1+2
Mi	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Björn Malow	☺ 1+2
Mi	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Philipp Manderscheid	☹ 1+2
Mi	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thilo Heis	1+2
Do	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Christina Stender	☺ 1+2
Do	13:00 - 13:50	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
Fr	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Rosanowski	☺ 1
Fr	14:00 - 14:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	1+2
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Katja Sanders	1+2
Sa	12:00 - 12:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Isabel Johns, Jessica Garting Madsen	1+2
Sa	14:00 - 14:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Peters, Justyna Krauze	☺ 1+2
Sa	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Izabela Leszczynska, Larissa Wunstorf	1+2
So	12:00 - 12:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Yvonne Scholzeck	1+2
So	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Olaf Krenzien, Birgit Roßmaier	1+2
So	13:30 - 14:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Hendrikje Harder, Lena Schmidt	1+2
So	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Justyna Krauze, Philipp Manderscheid	1+2
So	16:00 - 16:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Lena Schmidt, Izabela Leszczynska	1+2
So	20:00 - 20:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sabine Hau, Henriette Meinhardt	☺ 1+2

Step Simple

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

Mo	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sigrun Stoehr	☺
Mo	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Beate Bethmann-Ehlers	☺
Di	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Thomas	
Di	10:00 - 10:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Arsu Anwar	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jessica Dubois de Luchet	
Mi	17:30 - 18:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Malina Buermann	
Do	20:00 - 20:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Eva Peters	☺
Do	20:00 - 20:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessica Garting Madsen	
Fr	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Fabienne Dietrich	
Sa	15:00 - 15:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Gloria Boateng, Melanie Neumann	
Sa	16:00 - 16:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Fabienne Dietrich, Andrea Vehse	☺
Sa	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Oliver Gladis, Philipp Manderscheid	

So	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Svenja Otte, Toni Sellers	☺
ZUMBA® fitness						
Mo	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer	
Mo	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Alexandra Maser	
Mo	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Esteban Carvallo del Rio	☹
Mo	17:00 - 17:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carlos Roberto Vazquez Rojas	
Mo	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Anja Kitzhaupt	
Mo	19:30 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Anja Schweder	☹
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	Plinio Marco Rebaza Ibanez	
Di	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Josi Holzinger	☹
Di	19:00 - 20:00	Steinadlerweg 26	Steinadlerweg 26	Billstedt	Laura Garrido Perea	
Di	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Erbst	
Di	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Diana Maaroufi	
Mi	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ulrike Henningsen	☹
Mi	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne Bergmann	
Mi	18:00 - 19:00	Rahlstedter Weg 60	Halle hinten auf dem Gelände Farmsen	Farmsen	Cheyenne Roloff	
Mi	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mohamed Diane	☹
Mi	19:00 - 20:00	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Rosemery Siegmund	☹
Mi	19:25 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bonny Maria Ferrer	
Mi	20:00 - 20:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Merle Bobke	
Mi	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Adrian Jaha	
Mi	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	☹
Do	13:00 - 13:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hanadi Tamim	
Do	14:30 - 15:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Verena Eberhard	
Do	15:00 - 15:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anne Bergmann	
Do	16:15 - 17:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carla Brito	
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	Rosemery Siegmund	
Do	18:30 - 19:30	Hermannstal 82	Gymnastikhalle	Horn	Atefeh Dalvand	
Do	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	☹
Do	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Carla Brito	
Fr	12:00 - 12:50	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	
Fr	14:00 - 14:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carlos Roberto Vazquez Rojas	
Fr	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
Fr	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Esteban Carvallo del Rio	☹
Fr	19:00 - 20:00	Knauerstr. 22	Halle im Gebäude	Eppendorf	Marion Berno	☺
Fr	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Bonny Maria Ferrer, Silvia Steinfurth	
Fr	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Tatjana Kisselmann, Natalja Ettenko	
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-Neumann-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	Hanadi Tarmim, Sabine Gossé	
Sa	16:00 - 16:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Esteban Carvallo del Rio, Klara Dluga	
Sa	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik	
Sa	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Stanislav Levitskiy, Hanna Levitskiy	☺
Sa	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Bonny Maria Ferrer, Deborah Kiener	
So	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ingrid Urlacher	
So	13:00 - 13:50	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna-Maria Hinrichs, Klara Dluga	
So	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Alexandra Maser	
So	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Joaquim Rodrigues da Silva Junior, Diana Maaroufi	

ZUMBA® Step

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

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

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 Alp	☹
Mi	18:00 - 19:00	Neustädter Str. 60	Halle unten im Gebäude	Neustadt	Victoria Wohlt	☺
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹
Fr	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Joaquim Rodrigues da Silva Junior	☹
Fr	19:00 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Noa Eloatik	Latin-Oriental-Fever

INLINE-HOCKEY

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

Mi	20:20 - 22:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann	2
Fr	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann	1+2
So	11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann, Marika-Nadine Balfanz	1+2 +Spiel

INLINE-SKATEN

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

Mo	11:00 - 12:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1+2	freies Fahren + Hockey
Mo	19:00 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jan Gresens	☹ 1	+ Technik
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jan Gresens	2	+ Technik
Mi	10:00 - 11:35	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Marika-Nadine Balfanz	1+2	freies Fahren + Hockey
Fr	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann	1+2	+ Technik
Sa	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann	1+2	+ Technik
Sa	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Markus Krochmann	1+2	+ Spiel

OUTDOOR-SPORT

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

Fit-Walking

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

Di	18:30 - 20:00	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ilka Schmidt	☺	
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 Lauftaining teilnehmen möchten, sollten gesundheitlich fit sein. Die Angebote finden zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter statt. Die Angebote "Laufen für Beginner" richten sich speziell an alle, die sich als Laufanfänger und -neueinsteiger bezeichnen. In den Beginner-Angeboten wird eine 5 km-Distanz angestrebt. Dies ist als ein langfristiges Ziel bei regelmäßigem Training zu betrachten und ist keine Teilnahmevoraussetzung! Ausrüstung: Dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs. Falls vorhanden ein Pulsmessgerät mitbringen.

Mo	18:15 - 19:45	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Jens Guder		Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:00 - 20:00	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Keno Hellmann		Beginner und Fortgeschrittene
Mo	19:30 - 20:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Carmen Schalus-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 Fort- geschrittene
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-Neumann-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 Schalus-Lübker		5-10 km
Do	17:30 - 19:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Rainer Steenbuck		12-20 km/ für Langstrecken- läufer
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	1	10 km, Grundkenntnisse erforderlich
----	---------------	-------------------	----------------------------	-----------	----------------	---	-------------------------------------

Nordic Walking/Walking

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

Mo	18:00 - 19:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Britta Leppert	☹	
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	Monika Grieger	☹	
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	☹	
So	11:00 - 12:30	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Katrin Knut, Anne-Katrin Scheel		

Outdoor-Fitness

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

Do	18:45 - 20:15	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Vollprecht, Polina Ivanova	☹	April-Oktober
----	---------------	-------------------	--------------------	--------------	--------------------------------	---	---------------

Yoga Walking

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

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

PAARTANZ

Boogie-Woogie

Boogie-Woogie ist der Rock'n'Roll-Partanz der 50er Jahre. Einführend werden Grundschriffe und der Aufbau einfacher Figuren geübt. Basierend auf Level 1 werden im 2er Angebot Choreografien und kleine Showelemente erstellt. Die 1er-Angebote für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

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

Discofox

Der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Feier oder der nächste Ball. Die 1er-Angebote für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

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 + Singles
Sa	19:30 - 20:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Natalja Lotz, Wilhelm Schütt	2 +Singles
Sa	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Thomas Kriegenherdt	1
So	17:30 - 18:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Wilhelm Schütt, Petra Rohr	1

Salsa-Merengue-Bachata

Nach neuesten, karibischen Rhythmen werden harmonische, natürliche Bewegungen getanzt- Improvisation und Spontanität sind die Kennzeichen. Die 1er-Angebote für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

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	Rainer Drews, Margit Fedtkenheuer	☹ 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 Hoff- meier, 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 für Singles
So	18:30 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana, Alek- sandra 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, Alek- sandra 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 Navar- rete Rojas, 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 Rojas	☹ 2

Standard-Latein

Bei den 1er-Angeboten für Anfänger geht es um das Erlernen von einfachen Figuren der jeweiligen Tänze, die im fortgeschrittenen Bereich zu Folgen ausgebaut werden. Zu den Standard-Tänzen gehören: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep oder Foxtrott und Slowfox. Als lateinamerikanische Tänze werden Rumba, Cha Cha, Samba, Jive und Pasodoble getanzt. Discofox kann zusätzlich in den Standard-Latein-Angeboten erlernt werden. Bei allen Single-Angeboten werden während des Abends die Tanzpartner gewechselt. Dadurch kann auch ein eventueller Männer- oder Frauen-"Überschuss" kompensiert werden. Bitte erscheinen Sie mit einem Tanzpartner, 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 Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Startertermin: 02.11.2015

Mo	17:30 - 18:30	Eckernförder Str. 70	Aula im Gebäude	Altona-Nord	Claudia Krause, Torsten Krause	2	
Mo	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Christoph Mundl, Sinje Bahnsen	1	für Singles
Mo	18:45 - 19:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter	1	☹
Mo	19:00 - 20:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	1	☹
Mo	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Sinje Bahnsen, Christoph Mundl	2	für Singles
Mo	19:45 - 20:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	2	
Mo	20:00 - 21:00	Elfenwiese 3	Pausenhalle	Harburg	Carsten Voigt	2	☹
Mo	20:00 - 21:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	1	☹
Mo	20:45 - 21:45	Marckmannstr. 61	freist. Aula	Rothenburgsort	Petra Richter, Andreas Epplée	3	
Mo	21:00 - 22:00	Gaußstr. 171	Aula im freist. Gebäude	Ottensen	Henry Thedens, Nicole Gröner	2	☹
Di	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	1	für Singles
Di	18:00 - 19:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	1	
Di	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	1	
Di	19:00 - 20:00	Sengelmännstr. 50	Aula im Gebäude	Alsterdorf	Carolin Haubold, Holger Haubold	2	
Di	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sinje Bahnsen, Michaela Zimmer	2	für Singles
Di	19:30 - 20:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	1	
Di	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Ulrich Karger, Marion Fuchs	2	
Di	20:30 - 21:30	Öjendorfer Damm 8	Aula im Gebäude	Jenfeld	Sandra Müller-Harboe	2	☹
Di	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rainer Kohlstruck, Frauke Wiedenmann	1	+Discofox
Mi	18:30 - 19:30	Ritterstr. 44	Aula im 1.Stock	Eilbek	Ulrich Imbeck, Sabine Levzow	1	
Mi	18:30 - 19:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleinig	1	für Singles
Mi	19:30 - 20:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andrea Meuss, Erwin Schleinig	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 Schleinig	3	
Do	18:00 - 19:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Andreas Hühn, Tanja Hühn	3	
Do	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	1	
Do	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	2	
Do	19:00 - 20:00	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Tanja Hühn, Andreas Hühn	4	
Do	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Sabine Willerding	1	+Singles
Do	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt	1	
Do	20:00 - 21:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	3	
Do	20:30 - 21:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Carsten Voigt, Sabine Willerding	2	+Singles
Do	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Angela Branczyk, Wilhelm Schütt	2	☹
Fr	17:00 - 18:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böhling	1	für Singles
Fr	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Viktor Schleinig, Sabine Koo	2	für Singles

Fr	18:00 - 19:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böbling	2	für Singles
Fr	19:00 - 20:00	Meerweinstr. 26	Aula	Winterhude	Michael Böbling	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	Volker Schwab	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	Volker Schwab	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 Eplée, Sandra Müller-Harboe	1	
So	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Andreas Eplée, Sandra Müller-Harboe	2	
So	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleinig, Alexander Varekhine	1	für Singles
So	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anna Schleinig, Alexander Varekhine	2	

Swing

Der Paartanz "Lindy Hop" ist der bekannteste unter den Swingtänzen. Bei diesem Gesellschaftstanz sind Singles und Paare gleichermaßen willkommen. Der moderne West Coast Swing ist eine Mischung aus verschiedenen Tänzen und wird zu R'n'B und aktueller Chart-Musik getanzt. Die Solo-Variante "Authentic Jazz/Charleston" übt swing-typische Bewegungen, kleine Choreos und "Line Dances". Die 1er-Angebote für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

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

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 Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

Mo	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Rainer Klement, Maïke Christen	1	
Mo	21:00 - 21:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Rainer Klement, Maïke Christen	2	
Mi	20:00 - 21:30	Kapellenweg 63	Sporthalle	Harburg	Dorothee Rudel, Peter Lorenz	1	☹
Do	19:00 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	1	☹
Do	20:00 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	2	☹
Do	21:00 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Bernardino Gecelter, Joel - Marcel Gecelter	3	
Sa	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1	
Sa	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2	
So	17:30 - 18:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	1	
So	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Thomas Kielau, Kaija Kielau	2	
So	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	1	
So	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maïke Christen, Rainer Klement	1	+ Singles
So	20:00 - 20:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Stella Gomez, Joel - Marcel Gecelter	2	
So	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Maïke Christen, Rainer Klement	2	☹

Tanzclub

In diesem Angebot könnt Ihr jeden Sonnabend von 19:00 - 21.30 Uhr im Center Berliner Tor zu abwechslungsreicher Musik ohne Anleitung "einfach nur tanzen". Dabei ist es ganz egal, ob Ihr gerade begonnen habt, die Tanzschritte zu erlernen oder schon fortgeschrittene Kenntnisse habt und eine Vielzahl von Schrittfolgen aus dem Standard-Latein Repertoire beherrscht. Das Motto ist: Tanzen mit Spaß und ohne Stress.

Sa 19:00 - 21:30 Westphalensweg 11 Eingang Wallstraße Berliner Tor N.N. Berliner Tor

REHA-SPORT

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

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

RHÖNRAD-TURNEN

Bei dieser Sportart wird im, um und an dem Turngerät Rhönrad geturnt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di	18:00 - 19:30	Waitzstr. 31	Turnhalle im Gebäude, Haus 2	Othmarschen	Fred Schwemmer	☺	von 12-65 Jahre und Körpergröße ab 1,50 m bis 1,85 m
----	---------------	--------------	------------------------------	-------------	----------------	---	---

SELBSTVERTEIDIGUNG/KAMPFKUNST**Aikido**

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

Di	20:00 - 21:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Vitali Jakovlev		1+2
Mi	18:30 - 20:00	Alsterdorfer Str. 39	freist. Halle a.d. Hof	Winterhude	Vitali Jakovlev	☺	1+2

Capoeira

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

Di	18:00 - 19:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, Halle 3 im Keller	Winterhude	Maik Kade		1+2
Do	19:00 - 20:30	Holzdam 5	Turnhalle im Gebäude	St. Georg	Ingo Burgdorf		1+2
Fr	18:00 - 19:30	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Maik Kade	☺	1

Kickboxen

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

Mo	20:00 - 21:30	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Daniela Flesch		1+2 für Frauen
Mi	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Marco Bärling		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 Bärling		1+2 +Selbstverteidi- gung

So	14:00 - 15:30	Wendenstr. 166	Halle im Gebäude	Hammerbrook	Sven Schölermann	1+2	bitte keine schwarzen Sportschuhe tragen
----	---------------	----------------	------------------	-------------	------------------	-----	--

Modern Arnis

Modern Arnis ist eine zeitgemäße Kampf- und Selbstverteidigungskunst mit jahrhundertealten Wurzeln auf den Philippinen. Das Training mit und ohne Waffen schult Koordination und Reflexe. Jede/r Arnisador/a kann sein/ihr eigenes Trainingsziel 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 Anfänger 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, Eingang Hasselbrookstr.	Eilbek	Seyed Hassan Nourani	1	☹️
Mo	21:00 - 22:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	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.sportpass.de veröffentlicht. Es ist keine Probestunde möglich, da sich das Angebot nur an sportspaß-Mitglieder wendet und für diese kostenfrei zur Verfügung steht.

Sa	13:30 - 14:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	06.06.; 13.06.; 20.06.; 27.06.; 04.07.; 11.07.; 18.07.; 25.07.; 01.08.; 08.08.; 15.08.; 22.08.; 29.08.; 05.09.; 12.09.; 19.09.; 26.09.		
So	14:30 - 15:50	Altona Jessenstr. 6	Jessenstr. 6	Altona	07.06.; 14.06.; 21.06.; 28.06.; 05.07.; 12.07.; 19.07.; 26.07.; 02.08.; 09.08.; 16.08.; 23.08.; 30.08.; 06.09.; 13.09.; 20.09.; 27.09.		

TANZ

Ballett

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

Mo	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Juan de Jesus Calderon	1+2	☹️
Di	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Brigitte Leyer	1+2	☹️
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Astrid Becker	1+2	
Do	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Barthelmeß	1+2	
Fr	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1	
Sa	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sarah Mohr, Astrid Becker	1+2	☹️
So	12:30 - 13:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Heng-Li Chang	1	☹️
So	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	1+2	

So	19:00 - 20:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Birte Sönnichsen-Roschke, Melanie Döhler	1+2
So	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Hedi Egervari	2

Bauchtanz

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

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

Bollywood

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

Mo	19:30 - 20:20	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	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Brigitte Leyer	
Mi	18:00 - 18:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kriegenherdt	
Fr	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Agata Weitmänn	
Fr	18:00 - 18:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Noa Eloatik	
Fr	18:30 - 19:30	Röthmoorweg 9	frist. Gym-Halle	Schnelsen	Julia Bondzio	😊
Sa	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Anastasia Schwarzkopf	😊

Hip Hop

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

Mi	18:30 - 19:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Joel Flow	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
Do	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Sabine Barthelmeß	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	Thomas Kriegenherdt	1+2

Line Dance

Line Dance ist eine choreografierte Form des Gesellschaftstanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten, die gemeinsam von einer Gruppe Tänzern ausgeführt wird, die in einer oder mehreren Linien nebeneinander stehen. Für das Angebot benötigt man keine Vorkenntnisse und es ist für jedes Alter geeignet! Die 1er-Angebote für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

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

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	Thomas Kriegenherdt	

Musical Dance

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

Fr	17:00 - 18:00	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Felicia Jackson	
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 Rojas	😊 1+2
Di	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	1+2
Di	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Yina Vanessa Perez Quinones	1+2
Mi	19:30 - 20:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Rachid Lourguioui	1+2
Do	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	1
Do	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	René Zambrana	2

Do	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Rachid Lourguioui	1+2
Sa	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Bonny Maria Ferrer, Noa Eloatik	☺ 1+2
So	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Noa Eloatik, Cristina Martinez	1+2

Samba/Samba-Reggae

Für dieses Angebot ist kein Tanzpartner erforderlich. Die 1er-Angebote für Anfänger beginnen jeweils nach den Frühjahrs- bzw. Herbstferien. Nächster Starttermin: 02.11.2015

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 Grundschriffe erlernt und kleine Schrittfolgen einstudiert.

Di	20:00 - 21:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Maren Franke	2
Do	18:00 - 18:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Astrid Becker	☹ 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	
Di	20:15 - 21:30	Neustädterstr. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Jessica Fink	NEU ab 01.06.
Mi	14:00 - 15:20	Holsteinerischer Kamp 87	Holsteinerischer Kamp 87	Eilbek	Beate Büttner	

Beckenboden-Training

In diesem Angebot werden Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durchgeführt. Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und bietet allen Organen des Körpers Halt. Dies trägt zu einem positiven Körpergefühl und zu einer besseren Körperhaltung bei.

Mo	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	
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	☺
Sa	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Susanne Schostag, Martina Bögel	☺

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	Marisa Calcagno	☺

BodyART™

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

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

Feldenkrais

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

Mo	16:30 - 17:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Marina Schütt	
Mi	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Ulrike Schäfer	
Mi	12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	
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	Ralf Tim Neumann	
Do	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Tim Neumann	
Do	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Kosarev	☹
Do	19:00 - 20:00	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Glüse	☺
Sa	17:00 - 18:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ruth Glüse, Ulrike Schäfer	

Hatha-Yoga

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

Mo	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stefanie Kühn	1+2	NEU ab 01.06.
Mo	12:30 - 13:30	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1	
Mo	13:00 - 14:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	☹ 1+2	
Mo	15:45 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Wiebke Pörschke	1+2	
Mo	19:00 - 20:00	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Olaf Gründel	1	
Mo	20:30 - 21:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Holger Pieper	☹ 1	
Di	12:00 - 12:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	☹ 1	
Di	13:00 - 13:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Sabine Beßmann	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-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Nicole Denker	☹ 1+2	
Mi	10:15 - 11:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Karin Jaschinski	☹ 1	
Mi	11:00 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lars Kellermann	☹ 1	
Mi	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	1+2	
Mi	12:30 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Lars Kellermann	2	
Mi	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	1+2	NEU ab 01.06.
Mi	15:30 - 16:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Tanja Lender	1+2	
Mi	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Sabine Beßmann	1+2	
Mi	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sabin Wesarg	1+2	
Mi	20:00 - 20:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch	1+2	
Do	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Miriam Wessels	1+2	NEU ab 01.06.
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	Ina Rita Precht	1+2	NEU ab 13.07.
Do	20:30 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Anja Remek	1+2	
Fr	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leslie Hamann	1+2	
Fr	10:30 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Andreas Bleeck	1	
Fr	11:00 - 12:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Kluge	2	
Fr	14:30 - 15:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Dalina Otto	☺ 1	
Fr	17:00 - 18:00	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Angelika Speer	☹ 1+2	Balance
Fr	18:00 - 19:30	Bundesstr. 78	Gymnastikraum im Container	Eimsbüttel	Holger Pieper	☺ 1+2	
Fr	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Jessica Fink	1+2	+Meditation

Fr	19:30 - 21:00	Ritterstr. 44	Halle im Gebäude, Eingang Hasselbrookstr.	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	Angelika Speer, André Friedrichs		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	Olaf Gründel		1+2
Sa	15:00 - 15:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Michael Kölln		1+2 NEU ab 01.06.
Sa	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Cornelia Rasch, Andrej Dirk		1+2
Sa	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ina Rita Precht		1+2
So	10:30 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Hela Hasemann, Sabine Beßmann		1+2
So	11:30 - 12:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning		1+2
So	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dagmar Beelitz		1+2
So	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Sabin Wesarg	☹️	1+2
So	15:30 - 16:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda van Lessen, Harald Zörner		1+2
So	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Gründel, Heidrun Pfau		1
So	19:30 - 20:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Olaf Gründel, Heidrun Pfau		1+2

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga gilt als das Yoga der Energie. Die meisten Übungen werden dynamisch ausgeführt, da hier auf das Spüren der eigenen Lebensenergie eingegangen wird.

Mo	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Amrit Kaur Nagel	☹️	1+2
Mo	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Shelita Aggarwal		1+2
Mo	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich		1+2
Di	10:00 - 11:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	☹️	1+2
Di	13:30 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sigrid Johansson		1+2
Di	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Jessica Fink		1+2
Di	20:00 - 21:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Andreas Heinrich		1+2
Mi	10:00 - 10:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Leslie Hamann		1+2
Mi	17:00 - 17:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Simone Schmidt		1+2
Do	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri		1+2
Do	19:30 - 21:00	Röthmoorweg 9	freist. Gym.-Halle	Schnelsen	Karin Laux-Simov	😊	1
Do	20:00 - 21:30	Kellinghusenstr. 11	Aula	Eppendorf	Anja Escherich		1+2
Fr	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Leslie Hamann	😊	1+2
Fr	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Michael Lehmann	😊	1+2
Fr	17:30 - 19:00	Humboldtstr. 89	freist. Halle	Barmbek	Anja Escherich	😊	1+2
Fr	18:30 - 19:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel	☹️	1
Fr	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Amrit Kaur Nagel		2

Mental Balance

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

Mo	10:30 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Klatt		
Mo	19:30 - 20:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Holger Pieper		
Di	11:30 - 12:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Iris Klatt		
Di	17:00 - 18:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Nicole Freitag		
So	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees		

Modern Style Tai Chi

Modern Style Tai Chi hat sich aus dem traditionellen Tai Chi entwickelt. Im Atemtempo werden nach Musik Bewegungschoreografien ausgeführt. Durch gleichmäßige, statische Muskelanspannung lösen sich Verspannungen, die Gelenke werden entspannt und ein sicherer Stand wird erzeugt.

Fr	12:15 - 13:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alexander Kron		
----	---------------	--------------------	----------------------------	-----------	----------------	--	--

Fr	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Alexander Kron	
Sa	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra von Harten	
So	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Alexander Kron	☹

NIA

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

Mo	14:30 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mara Abt	
Mo	18:30 - 19:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Christiane Goetz	
Di	17:00 - 17:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Romana Kugelmeier	
Di	17:30 - 18:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige	
Di	18:30 - 19:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Mara Abt	
Di	19:30 - 20:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Melanie Dzur	
Mi	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Antonella Pasini	
Mi	18:00 - 19:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mara Abt	☹
Do	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Romana Kugelmeier	☹
Do	19:00 - 20:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Heike Seipelt	
Fr	17:30 - 18:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiane Goetz	
Fr	18:30 - 19:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Melanie Dzur	☹
Sa	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Melanie Dzur	

Pilates

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

Mo	10:30 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Frauke Richter	
Mo	10:30 - 11:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Tanja Paule	
Mo	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Susanne Schostag	☹
Mo	11:15 - 12:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Felicia Jackson	
Mo	12:00 - 12:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	
Mo	13:00 - 13:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carola Clasen	☹
Mo	13:30 - 14:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Babak Darwisch-Kadjouri	
Mo	14:15 - 15:35	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lars Kellermann	☹ Flow
Mo	17:00 - 17:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Tanja Paule	☹
Mo	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Ricarda Schäfer	
Mo	18:00 - 18:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee	
Mo	18:00 - 19:30	Böhmestr. 3	freist. Halle a.d. Hof	Wandsbek	Katrin Broocks	☹
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	Ljudmyla Vasylieva	☹
Di	10:30 - 11:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Eva Holdorf-Helmy	
Di	11:00 - 11:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agostinho Goncalves	
Di	11:00 - 11:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Christiana von Oertzen	☹
Di	12:30 - 13:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Iris Klatt	
Di	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	☹
Di	15:00 - 15:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Iris Klatt	
Di	15:30 - 16:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Marisa Calcagno	
Di	16:00 - 16:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Mara Abt	☹
Di	16:30 - 17:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sonja Ehrlich	
Di	18:00 - 19:30	Stengelestr. 38	Gym.-Halle a.d. Hof	Horn	Angelika Niebuhr	☹
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	Sara Lyn Chana	
Mi	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Anne Bergmann	
Mi	20:00 - 21:00	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Frank Richter	
Mi	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sabin Wesarg	
Mi	21:00 - 21:50	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Carolin Piper	
Do	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Elizabeth Ladron	
Do	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Marisa Calcagno	😊
Do	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Agata Koralewska	
Do	14:15 - 15:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Paola Rentsch	😊
Do	15:00 - 15:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	N.N.	
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	Tanja Paule	
Do	18:30 - 19:50	Lämmersieth 38	Halle hinten a.d. Hof	Barmbek-Nord	Maika Martens	
Do	19:00 - 19:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Agata Koralewska	
Do	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Juliane Galke	
Fr	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Katrin Brooks	
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	Marijanela Gomez de Becker	
Fr	20:30 - 21:20	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Judith Fehmers	😊
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	Leila Maghroumi	😊
So	12:30 - 13:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Ayse Henschel, Antje Kaemmerer	
So	12:30 - 13:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Katharina Kicking	
So	14:30 - 15:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Theda 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	N.N., Mari Olschewski	
So	18:30 - 19:20	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Henry Thedens, Juliane Galke	
So	20:30 - 21:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Iris Bebensee	

PNF

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

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

Power-Yoga

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

Mo	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Lars Kellermann	😊
Mo	13:30 - 14:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Stefanie Kühn	NEU ab 01.06.
Mo	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Laura Van de Castel	
Mo	18:15 - 19:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Oliver Bleck	😞
Mo	20:00 - 21:30	Neustädter Str. 60	Halle oben im Gebäude	Neustadt	Olaf Gründel	😊
Di	10:15 - 11:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Dominique Wallau	😊
Di	12:00 - 12:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Matthias Galke	
Di	20:15 - 21:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Jessy Figueroa	
Mi	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Matthias Galke	
Mo	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	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Dagmar Beelitz	
So	10:30 - 11:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	André Friedrichs, Stefanie Schöning	

Qi Gong

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

Mo	16:30 - 17:30	Bernstorffstr. 147	Halle a.d. Hof	Altona-Nord	Ruth Arens	
Mo	16:30 - 17:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Peter Holthausen	
Mo	17:30 - 18:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Andrea Matzke	
Di	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Ulrike Schulze	
Di	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Carsten Fischer	😊
Di	19:00 - 19:50	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Thomas Bayer	
Di	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Astrid Thomsen	😊
Di	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Gundel Schmidt	
Mi	10:00 - 11:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau- Endemann	
Mi	11:15 - 12:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Juliane Koch	😊
Mi	16:15 - 17:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Liz Grundy	😊
Mi	19:00 - 20:00	Friedrich-Ludwig-Jahn- Str. 9	Gymnastikhalle	Harburg	Margarita Martinez	😊
Mi	20:30 - 21:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Martina Bögel	😊
Do	10:00 - 11:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Carsten Fischer	

Do	19:30 - 20:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	
Do	20:00 - 21:20	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	
Fr	10:00 - 10:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	

Stretching und Entspannung

Mit unterschiedlichen Dehnmethoden wird der gesamte Bewegungsapparat beweglicher.

Mo	18:30 - 19:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Petra Neunherz	
Mo	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Iris Bebensee	
Di	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Liudmyla Vasylieva	😊
Di	20:30 - 21:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Melanie Dzur	😊
Mi	12:30 - 13:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Johanna Marg	
Mi	19:15 - 20:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Mari Olschewski	
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	Ina Gravenkamp	😊
Fr	11:00 - 11:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Dominique Wallau	
Fr	19:15 - 20:05	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Andrej Dirk	
Sa	10:30 - 11:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Sarah Mohr, Astrid Becker	
Sa	13:00 - 13:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Dörte Schulz, Theda van Lessen	
Sa	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Petra Teige, Melanie Dzur	😊
Sa	19:00 - 19:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Andrej Dirk, Cornelia Rasch	
So	11:30 - 12:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Melanie Döhler, Heng-Li Chang	😊
So	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Stefanie Schöning, Sabin Wesarg	
So	13:30 - 14:20	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Jessica Proske, Inga van der Wees	
So	14:00 - 14:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Michael Tsalaganides, Dorothea Sikora	
So	15:30 - 16:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Margarita Martinez, Liudmyla Vasylieva	😊
So	16:30 - 17:20	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	N.N., 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	Andrea Matzke	1+2
Di	17:00 - 18:30	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊 1
Di	18:30 - 20:00	Grasweg 74-76	Rückseite Haus AB, 1. Stock, Gym.-Raum R.115	Winterhude	Ralf Meyer Ze	😊 2
Di	20:00 - 20:50	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sabine Hansen	1+2
Mi	11:30 - 12:20	Von-Essen-Str. 76	Tanzraum	Eilbek	Jocelyne Boisseau-Endemann	😊 1+2
Do	20:30 - 21:45	Paul-Neumann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Liz Grundy	1+2
Fr	11:00 - 11:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Ralf Meyer Ze	1
Fr	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 1
Fr	13:15 - 14:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	David Liem	😊 2
Fr	17:00 - 17:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	😊 1
Fr	18:00 - 18:50	Holsteinischer Kamp 87	Holsteinischer Kamp 87	Eilbek	Markus Tschache	😊 2
So	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Volker Schmitz	😊 1+2

Wellness Workout

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

Mo	13:00 - 13:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Maryam Meratipour	☺
Di	11:30 - 12:20	Harburger Ring 10	Harburger Ring 10	Harburg	Danijela Hellwinkel	☺
Di	16:30 - 17:20	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Hatem Hamzi	☺
Mi	17:15 - 18:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Sara Lyn Chana	
Do	11:00 - 11:50	Möllner Landstr. 8	Eingang über Fußgängerzone	Billstedt	Alina Drozdowska	☺
Do	12:30 - 13:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Anna Lemmerz	

Yogadancing®

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

Mo	19:30 - 20:20	Paul-Nevermann-Pl. 13	im Bhf Altona, Ausg BusBhf	Altona	Sonja Noll	
Di	12:15 - 13:05	Überseering 19-31	Eingang auch Mexikoring 35	City-Nord	Miriam Wessels	☺
Mi	16:00 - 16:50	Jessenstr. 6	Jessenstraße 6	Altona	Simone Schmidt	NEU ab 01.06
Fr	12:00 - 12:50	Westphalensweg 11	Eingang Wallstraße	Berliner Tor	Sonja Noll	☺

Zen-Gymnastik

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

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

FAHRRADTOUREN – GEMÜTLICH & SPORTLICH

Die Fahrradtouren haben Ausflugscharakter und sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht, die mehrere Stunden bzw. eine 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. Die Anfahrten erhalten Sie über www.hvv.de. Bitte planen Sie mögliche Kosten für den HVV ein. Sie können sich direkt bei den TrainerInnen über die Details der einzelnen Touren informieren. Voraussetzungen zur Teilnahme: ein voll funktionsfähiges Fahrrad, Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung (ggf. Fahrradhelm) und ein Getränk mitbringen. Evtl. Geld für eine Einkehr mitnehmen. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem /der TourenleiterIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

Fahrradcheck

Wenn noch das nötige Wissen fehlt, um sein Zweirad fit in der laufenden Saison zu halten, ist hier genau richtig. Wir schauen uns den Ablauf von Schlauchwechsel, Bremsbelag und auch Kettenwechsel an. Zudem werden gerne alle Fragen rund um das Reparieren beantwortet. Es dürfen gerne auch Räder mit kleinen Defekten mitgebracht werden, ohne Garantie, dass wir sie alle reparieren werden.

So., 12.07.2015	11:00 Uhr	Johannes Feigel (0173-96 46 819)	sportspaß Center City Nord
-----------------	-----------	----------------------------------	----------------------------

GEMÜTLICHE FAHRRADTOUREN

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

AUSRÜSTUNG: funktionsfähiges Fahrrad auch ohne Gangschaltung.

Natur Pur in Brook und Moor

ca. 60 km

Wir radeln durch das schöne Alstertal, das Wittmoor und den Naturpark Oberalster auf Waldwegen bis Kayhude, wo wir uns nach dem vielen Auf und Ab im schönen alten „Heidkrug“ stärken und erfrischen können. Nach einer Pause geht es in einem großen Bogen auf anderen Wegen zurück über das herrliche Rodenbeker Quellental zum U-Bahnhof Ohlstedt, wo das leckerste Eis Hamburgs auf uns wartet.

So., 21.06.2015	11:00 Uhr	Evelyn Anders (01577-82 62 102)	S Poppenbüttel, Ausgang ZOB vor der Eisdielen
-----------------	-----------	---------------------------------	---

Besuch des Arboretums (nicht nur) für Gartenfreunde

ca. 40 km

Von Rissen fahren wir durch den Klövensteen über Appen nach Uetersen und pausieren am Rosarium. Von dort geht es zur Gartenanlage Arboretum in Ellerhoop. Für Gartenfreunde wird Zeit gegeben, sich den Garten anzusehen, andere können sich beim Picknick näher kommen. Zurück führt der Weg über Borstel-Hohenraden zur S-Bahnstation Pinneberg.

Sa., 27.06.2015 11:00 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) S Rissen, hinterer Ausgang Gudrunstr.

Immer am Wasser entlang

ca. 50 km

An der Saselbek entlang radeln wir zu den Volksdorfer Teichwiesen und weiter zum Haus der Natur und dem Gut Wulfsdorf. Hier warten auf uns neben den leckeren Gerichten, die vielen Tiere des Gutes. Weiter geht es zum Bredenbeker Teich und zum Bahnhof Ohlstedt, wo es das beste Eis Hamburgs gibt. Von dort geht es zurück durch das schöne Rodenbeker Quellental und das Alstertal zum S-Bahnhof Poppenbüttel.

Sa., 04.07.2015 11:00 Uhr Evelyn Anders (01577-82 62 102) S Poppenbüttel, Ausgang ZOB vor der Eisdielen

Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

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

So., 12.07.2015 14:00 Uhr Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75) U Ochsenzoll

Hamburger Wasserwege

ca. 50 km

Wir radeln an Rahlau und Wandse zunächst zum wunderschönen Botanischen Sondergarten in Wandsbek, der sicher in den herrlichsten Farben blüht. Nach einer kurzen Pause geht es weiter am Eilbekkanal entlang zur Außenalster, an der wir die herrlichen Ausblicke aufs Wasser bei einem Picknick genießen können. Zurück radeln wir am schönen Alsterlauf bis zum U-/S-Bahnhof Ohlsdorf bzw. zur S-Bahnstation Poppenbüttel.

So., 30.08.2015 11:00 Uhr Evelyn Anders (01577-82 62 102) U Berne, Brücke am alten Ausgang Richtung Bushaltestellen

Vier- und Marschlande im Herbst

ca. 50 km

Von Harburg fahren wir entlang der Seeve, umrunden das Junkerfeld und erreichen Hoopte, wo uns die Fähre zum Zollenspieker übersetzt. Über den Marschenbahndamm geht es weiter zur Tatenberger Schleuse, vorbei am Kaltehofe Wasserwerk, wo Gelegenheit zum Kaffeetrinken gegeben wird. Abschließend fahren wir zur S-Bahnstation Rothenburgsort.

So., 20.09.2015 11:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 094 381) S Harburg, Neuländer Platz

Zusatzkosten: Fähre 2,50 Euro

SPORTLICHE FAHRRADTOUREN

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

Etappen Radtour: Unterwegs auf dem Ostseeradweg!

gesamt ca. 140 km

Die Touren beginnen und enden jeweils am Bahnhof, sodass die Teilnahme an einem Abschnitt als Tagestour möglich ist. Auf privater Basis werden Übernachtungen auf Zeltplätzen für diejenigen organisiert, die das ganze Wochenende mitradeln möchten. Somit ist es unerlässlich, dass ihr eine Zeltausrüstung mitbringt. Weiterhin wird angeboten, in der darauf folgenden Woche die Tour auf privater Basis fortzusetzen. Angedacht ist, am Mo., 08.06.15, den Fernradweg Kopenhagen – Berlin bei Bützow zu erreichen (direkter Bahnanschluss nach HH-Hbf). In weiteren Etappen wird das Gebiet der Müritz durchfahren und Erholungstage eingelegt. Freizeitaktivitäten wie Paddeln und Kanufahren sind angedacht. Anmeldungen sind erforderlich. Hinweis: Der Ostseeradweg hat auch Steigungen!

1. Etappe: Von Reinfeld nach Travemünde ca. 35 km

Fr., 05.06.2015 16:45 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) Bahnhof Reinfeld

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 16:05 Uhr mit R10 bis Reinfeld. (Rückfahrt ab Travemünde über Lübeck Hbf. möglich). Zusatzkosten: Fahrradkarte 3,50 Euro HVV

2. Etappe: Vom Travemünder Hafen aus nach Wismar ca. 55 km

Sa., 06.06.2015 10:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) Bahnhof Travemünde Hafen

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 09:05 Uhr mit R10 bis Lübeck, ab Lübeck Hbf. um 10:03 Uhr mit RB bis Travemünde Hafen. (Rückfahrt ab Wismar über Bad Kleinen möglich). Zusatzkosten: SH-Ticket oder HVV Gesamtbereich zzgl. 8,10 Euro und Fahrradkarte 5,00 Euro.

3. Etappe: Von Wismar geht's rund um Poel und zurück nach Wismar ca. 50 km

So., 07.06.2015 10:30 Uhr Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81) Bahnhof Wismar

Anfahrt: ab HH-Hbf. um 08:23 Uhr mit RE, umsteigen in Bad Kleinen (Rückfahrt ab Wismar über Bad Kleinen). Zusatzkosten: Länderticket Meckpom, Fahrradkarte 5,00 Euro.

Raps-Tour nach Bad Oldesloe

ca. 50 km

Wir fahren entlang vieler Rapsfelder, die sich hoffentlich in voller Blüte befinden und sich wie leuchtend gelbe, duftende Teppiche um uns herum ausbreiten, bergauf und bergab bis Bad Oldesloe. Die vielen, herrlichen Ausblicke laden zum Fotografieren und Picknicken ein.

So., 14.06.2015 11:00 Uhr Evelyn Anders (01577-82 62 102)

U Berne, Brücke am alten Ausgang Richtung Bushaltestellen

Zusatzkosten: Rückfahrkarte/Radkarte von Bad Oldesloe

Moore, Müllberg und Moneten

ca. 60 km

Entlang von Außenalster, S- Bahn Ohlsdorf, Susebek, Mellingsbek und Alsterlauf. Wir radeln „Wandsbeker Touren“. Durchs schöne Raakmoor, an Naturdenkmälern vorbei, am schönen Kupferteich, Mellingsberger Schleuse mit Einkehr und entlang des Alsterlaufs zurück zum Ausgangspunkt. Zwischenhalt im Restaurant (Eine Anmeldung ist nicht notwendig).

Sa., 20.06.2015 11:00 Uhr Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)

sportspaß Center Berliner Tor

Rad-Mekka-Vierlande

ca. 60 km

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

Sa., 11.07.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428)

S Rothenburgsort

Hamburgs Norden per Rad

ca. 36 km

Eine schöne Tour durch Hamburgs grünen Norden. Durch das Alstertal geht es ins Hainesch Land nach Saselbek zu den Volksdorfer Teichwiesen und dann weiter zum Bredenbeker Teich. Von hier aus fahren wir Richtung Schübgen und den Duvenstedter Brook (evtl. kleiner Eisstop) zurück durch das Wittmoor zum Ausgangspunkt. Es wird sehr selten auf der Straße gefahren, sondern viel mehr auf Pfaden und Wegen, die sich durch die Landschaft schlängeln. Level: sportlich, Beherrschung des Rades (Trekking-, Cross- oder Mountainbike) wird vorausgesetzt.

So., 19.07.2015 11:00 Uhr Johannes Feigel (0173-96 46 819)

S Poppenbüttel

Zum Eisenbahnmuseum Aumühle

ca. 50 km

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

So., 26.07.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428)

S Bergedorf, Ausgang West, Joh.-Meyer-Str.

Auf zum Himmelmoor

ca. 45 km

Schnelle Radtour ab U-Bahnhaltestelle Ochsenzoll. Auf Asphaltwegen fahren wir über Hasloh und Quickborn in ein großes, landschaftlich sehenswertes Naturschutzgebiet. Dort fahren wir auf Sand- und Torfwegen. Im Himmelmoor wird bis heute noch Torf abgebaut. Nach einer gemütlichen Rast geht es aus organisatorischen Gründen die selbe Strecke zurück.

So., 02.08.2015 15:00 Uhr Sabine Reißberg (01578-23 89 475)

U Ochsenzoll

Zum Kaffeetrinken nach Fünfhausen

ca. 35 km

Wir starten diese schöne Tour von der S-Bahnstation Rothenburgsort und sind schon nach wenigen Minuten im Grünen. Zunächst fahren wir am Wasserwerk Kaltehofe bzw. Wasserforum vorbei, überqueren die Tatenberger Schleuse und fahren auf dem Tatenberger Deich zur Gärtnerei & Hofladen Stender. Hier gibt es frisches Obst & Gemüse sowie Pflanzen, aber auch frisch gebackenen Kuchen und wir machen unsere erste Pause. Weiter geht es nach Ochsenwerder. Wer Lust hat, kann hier die Kirche St. Pankreas besichtigen. Sie hat an jedem 2. Sonntag im Monat geöffnet. Der Besuch lohnt sich! Unser Ziel ist die Bahnhofsgaststätte in Fünfhausen am See. Hier ist eine Pause zum gemeinsamen Kaffeetrinken geplant. Zurück geht es über die Wulfsbrücke und Reitbrook nach Rothenburgsort, wo die Tour um ca.17:00 Uhr endet.

So., 09.08.2015 12:30 Uhr Birgit Meißner (0151-587 555 77)

S Rothenburgsort (Hinweis: kein Fahrstuhl)

Immer an der Alster entlang

ca. 48 km

Von der Poppenbütteler Schleuse aus geht es immer an der Alster entlang. Es geht bergauf und bergab durch das schöne Alstertal bis nach Kayhude. Hier können wir je nach Absprache einkehren bzw. eine Pause machen. Zurück geht es durch das Waldgebiet Tangstedter Forst und über Nebenstraßen in das Wittmoor. Anschließend am Kupferteich entlang und bis nach Poppenbüttel zurück. Ein Fahrrad mit Gangschaltung ist erforderlich, denn das Fahrrad muss mehrere Stufen getragen werden! Kondition nötig.

Fr., 21.08.2015 18:00 Uhr Sabine Reißberg (01578-23 89 475)

S Poppenbüttel, Ausgang AEZ

Hamburgs Grün und Blau bis Gut Wulksfelde

ca. 60 km

Sehr schöne Tour durch Hamburger Grünanlagen und entlang zahlreicher Gewässer: Wandse - Berner Au - Volksdorfer Wald - Lottbek - Rodenbeker Quellental - Gut Wulksfelde - Wittmoor - Alster - Landhaus Walter. Zwischenhalte in Eisdienen und eine Rast auf Gut Wulksfelde sind geplant. Die Tour endet am sportspaß Center Berliner Tor.

Sa., 29.08.2015 11:00 Uhr Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)

S Hasselbrook

Zur Heideblüte nach Volkwardingen

ca. 50 km

(Mit privat organisierter Übernachtung bis So., 06.09.15). Die Fahrt führt uns in den südlichen Bereich der Lüneburger Heide. Wir fahren über Hittfeld, durch den Klecker Wald und gelangen nach Jesteburg, dann weiter über Hanstedt und Döhle bis nach Volkwardingen/Bispingen. Als Tagestour erfolgt die Rückfahrt in eigener Regie (Bahnhof Wintermoor +16 km oder Heideshuttle). Wir übernachten auf dem Ferien- und Reiterhof Cohrs im Heu oder in mitgebrachten Zelten (www.hof-cohrs.de). Für die Planung benötige ich eine verbindliche Anmeldung bis Fr., 28.08.15. Die Rückfahrt findet am Sonntag, 06.09.15 statt. Hinweis: Teilweise hügeliges Gelände sowie Wald- und Schotterwege!

Sa., 05.09.15	09:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	S Harburg, Neuländer Platz
---------------	-----------	-------------------------------------	----------------------------

Zusatzkosten: 3,50 Euro Fahrradkarte

Durch die Heide nach Harburg

ca. 50 km

Wir verabschieden uns von der Lüneburger Heide, indem wir über Wilsede und Undeloh zurück nach Harburg fahren. Anreise bitte mit mir abstimmen!

So., 06.09.15	10:30 Uhr	Brigitta Rehpenn (0176-29 09 43 81)	Ferien- und Reiterhof Cohrs, Volkwardingen
---------------	-----------	-------------------------------------	--

Anfahrt: mit R40 ab Hbf. bis Buchholz, dann R41 bis Handeloh, Heideshuttle an beiden Bahnhöfen nach Volkwardingen. Zusatzkosten: 3,50 Euro Fahrradkarte, Heideshuttle gratis.

Die Elbe von zwei Seiten

ca. 60 km

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

Sa., 19.09.2015	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	sportspaß Center Billstedt
-----------------	-----------	---------------------------------	----------------------------

Zusatzkosten: 2,50 Euro Fähre

Hamburgs grüner Osten

ca. 60 km

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

Sa., 26.09.2015	11:00 Uhr	Ralf Thöle (0176-56 46 77 15)	sportspaß Center Berliner Tor
-----------------	-----------	-------------------------------	-------------------------------

INLINE-SKATEN

Unsere Inline-Skate-Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder (ob Anfänger oder Könnler) gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger sollten Sie mindestens eine Bremstechnik beherrschen und sich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können. Bei Schlechtwetter fällt die Tour aus und wird nicht nachgeholt. Die Anfahrten erhalten Sie über www.hvv.de. Bitte planen Sie mögliche Kosten für den HVV ein. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte den sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und seinen Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.** Die Ausrüstung: funktionstüchtige Skates, komplettes Set Gelenkschützer, normale Schuhe (für evtl. Bahnfahrten oder falls man unterwegs einmal einkehren möchte), sportgeeignete Getränke.

Durchs grüne Land zur Mühle

ca. 35 km

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

So., 05.07.2015	14:00 Uhr	Sabine Reißberg (0157-82 38 94 75)	U Ochsenzoll
-----------------	-----------	------------------------------------	--------------

LAUFEN

Diese Touren sind für alle sportspaß-Mitglieder gedacht. Achten Sie bei der Auswahl dennoch auf die angegebenen Hinweise bzgl. km-Angabe oder Dauer der Tour. Die Anfahrten erhalten Sie über www.hvv.de. Bitte planen Sie mögliche Kosten für den HVV ein. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte den sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Ihren Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

Laufen für (Wieder-) Einsteiger

ca. 2 Std.

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

So., 21.06.2015 & So., 28.06.2015	10:00 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Berliner Tor
--------------------------------------	-----------	-----------------------------------	-------------------------------

(NORDIC-) WALKINGTOUREN

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

Die Ostseetour von Travemünde nach Niendorf**12-24 km**

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

So., 07.06.2015 11:00 Uhr Su Schmiedehausen (01577-27 35 200) Travemünde Strandbahnhof

Nordic Walking & Walking Basics für die ganze Familie im Öjendorfer Park**ca. 9 km**

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

Mi., 10.06.2015 18:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) Minigolf Platz, Öjendorfer See

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

Midsommer an der Alster**ca. 15 km**

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

Sa., 20.06.2015 21:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) sportspaß Center Holsteinischer Kamp

Sommer im Alstertal**ca. 10 km**

Nach naturnaher Aufwärmung am Kuhteach starten wir in das hochgelegene Gebiet und genießen die Aussicht auf das Alstertal. Wir walken Fluss nah bis zur Poppenbüttler Schleuse. Weiter geht es durch den Hennebergpark - mit eigener Burg - bis Hohenbuchen. Bei Bedarf gönnen wir uns eine Tee-/Kaffeepause und walken zurück nach Wellingsbüttel.

Sa., 27.06.2015 10:00 Uhr Monika Grieger (0176-20 97 31 17) S Wellingsbüttel

Walking durch den Tangstedter Forst**ca. 9 km**

Wir nutzen den Tangstedter Forst mit seinen gut ausgebauten Wegen und der frischen Waldluft für einen belebenden Wald-Walk. Durch seinen dichten Hochwald bietet der Wald eine angenehm entspannende Atmosphäre.

Sa., 15.08.2015 13:30 Uhr Marco Bärtling (0172-84 46 571) Haltestelle der Buslinie 378, Wilstedt, Birkenweg

Nordic Walking & Walking Basics in und um die Boberger Düne Rundweg:**5 bzw. 10 km**

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

Sa., 22.08.2015 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) Parkplatz Boberger Furt, kurz vor dem Infohaus Naturschutzbund

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

Walking um das Schlappenmoor und die Oberalsterniederung**ca. 12 km**

Wir beginnen die Tour an der Alsterquelle und walken in das Naturschutzgebiet Oberalster, welches eine abwechslungsreiche Landschaft aus Wiesen, Feldern und Bächen bietet. Weiter geht es dann um das Schlappenmoor mit seiner individuellen, herben Moorlandschaft.

So., 06.09.2015 13:30 Uhr Marco Bärtling (0172-84 46 571) Haltestelle der Buslinie 293, Rhen Alsterquelle

Zusatzkosten: evtl. höherer Fahrpreis für die AKN

Der Tag der Deutschen Einheit im Alstertal**ca. 10 km**

Wir laufen von Ohlsdorf nach Poppenbüttel entlang des grünen, wunderschönen Alsterlaufs.

Sa., 03.10.2015 10:00 Uhr Katrin Knut (0160-78 61 321) U/S Ohlsdorf, Ausgang Schwimmbad

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 Anfahrten erhalten Sie über www.hvv.de. Bitte planen Sie mögliche Kosten für den HVV ein. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Ihren Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

Outdoor Gym

ca. 2 Std.

Unsere Umgebung ist das größte Fitnessstudio der Welt. In unserer Umgebung haben wir unterschiedliche Arten von Trainingsgeräten. Bänke, Stufen, etc. bieten uns die Möglichkeit ein umfangreiches Trainingsprogramm zu bestreiten. Vom Center aus werden wir uns in der Umgebung so richtig schön austoben und uns mit den Möglichkeiten der Natur fit machen. Hast Du keine Lust im Studio „Pumpen“ zu gehen und willst lieber an die frische Luft? Dann komm vorbei.

Mo., 08.06.2015	18:30 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Berliner Tor
Mo., 22.06.2015	18:30 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Billstedt

Trailrunning im schönen Volkspark/im Niendorfer Gehege

ca. 10 km/2 Std.

Wir laufen abseits von asphaltierten Straßen und genießen die Natur. Gemeinsam führen wir eine Trainingseinheit durch. Es wird ein Einblick gegeben, wie Trailrunning das Lauftraining optimal ergänzen kann.

Do., 18.06.2015	18:30 Uhr	Stefanie Fahrenkrug (0176-969 71 401)	U Hegendeeel
Do., 02.07.2015	18:30 Uhr	Stefanie Fahrenkrug (0176-969 71 401)	S Eidelstedt

Anfahrt: Vom Hbf. mit U2 Richtung Niendorf bis U Hegendeeel vom Hbf. mit der S21 Richtung Pinneberg bis S Eidelstedt

Freeletics im Volkspark

Wir starten unsere Tour im Volkspark. Nach einer Einführungsphase geht es richtig los. Es wird ein intensives Kraft- und Koordinationstraining mit Sport in der Natur verbunden. Es ist ideal für alle Jogger, die eine neue Herausforderung und Abwechslung in ihrem Stabilisationstraining suchen. Für das Training wird keinerlei Ausrüstung benötigt, es wird nur das eigene Körpergewicht genutzt.

Fr., 26.06.2015 & Fr., 17.07.2015	17:30 Uhr	Stefanie Fahrenkrug (0176-969 71 401)	S Eidelstedt
--------------------------------------	-----------	---------------------------------------	--------------

Bootcamp

ca. 2 Std.

Beim Bootcamp werden wir motiviert, an unsere individuellen Leistungsgrenzen zu gehen. Die Mischung aus Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, Ausdauertraining und Übungen mit verschiedenen Geräten wie Kettlebells, Tubes und Seile schwingen, werden in Form eines Zirkeltrainings durchgeführt. Dabei wird besonders darauf geachtet, dass die Rücken- und Rumpfmuskulatur ausreichend trainiert wird.

So., 12.07.2015	15:00 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0171-88 19 551)	sportspaß Center Altona Bahnhof
So., 02.08.2015	12:00 Uhr	Jonas Tai Nguyen (0171-88 19 551)	sportspaß Center City Nord

IntAIRvall Training

ca. 2 Std.

Intervalltraining ist gut für die Kondition und für die Fettverbrennung. Doch irgendwie hast Du keine Lust, Dich bei bestem Wetter im Kursraum zu bewegen? Dann komm doch mit raus an die Luft. Wir werden vom Center aus in einen Park in der Umgebung gehen und uns dort nach einem Warm Up motiviert in ein abwechslungsreiches Intervall-Training stürzen und uns in kurzen, knackigen Einheiten fit machen. Aber keine Angst, jeder kann die Intensität angemessen für sich selbst wählen. Also, komm vorbei.

Mo., 13.07.2015	18:30 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Billstedt
Mo., 20.07.2015	18:30 Uhr	Stefan Nielson (0157-74 58 02 95)	sportspaß Center Berliner Tor

Anfahrt: Vom HH-Hbf. mit der U2 bis zur Haltestelle Hagenbecks Tierpark. Von da aus mit dem Bus der Linie 22 bis zum Hellgrundweg. Mit dem Auto gibt es Parkmöglichkeiten vor Ort.

Round and round and round

ca. 6 km

Immer wieder rund um den Kuhmühlenteich – das wird ganz bestimmt nicht langweilig. Denn – ausgestattet mit sportlicher, wetterfester Kleidung – finden wir immer wieder neue Möglichkeiten, das Wasser zu umrunden. Mal walken wir, dann machen wir einen Zirkel, leichte Parcours-Übungen und immer wieder Koordinations- und Konzentrationsspiele. Hier geht es um Lust am Draußen sein, nicht um Hochleistungssport.

Sa., 18.07.2015 & Sa., 15.08.2015	14:00 Uhr	Bettina Klee (0173-20 05 280)	St. Gertrud Kirche, Immenhof 10
--------------------------------------	-----------	-------------------------------	---------------------------------

Meditativer, schweigender Spaziergang an der Außenalster

ca. 2 Std.

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

Sa., 15.08.2015	10:30 Uhr	Karen Bahnsen (0170-31 56 091)	Brücke am Langenzug/ Mühlenkamp Hofweg
-----------------	-----------	--------------------------------	--

Wanderung mit Schweigeabschnitten für alle Sinne

ca. 3 Std.

Wir tauchen ein in die Fischbeker Heide, wandern bewusst langsam, um unsere Schritte und die Natur wahrzunehmen. Wir machen verschiedene Impulspausen, in denen ich Euch kurze Texte als Impulsgedanke vorlese, die Ihr beim folgenden Streckenabschnitt wandernd meditieren könnt. Wir machen Atem- und Entspannungsübungen, Riech- und Tastübungen, Augentraining, Gehirnjogging. Alle Übungen können im Stehen gemacht werden, so dass wir wetterunabhängig sind. Bitte an bequemes Schuhwerk denken, kleinen Notizblock und Stift für das Gehirnjogging und ein kleines Vesper für die Pause dabei haben.

So., 16.08.2015	11:00 Uhr	Karen Bahnsen (0170-31 56 091)	S Fischbek
-----------------	-----------	--------------------------------	------------

WANDERTOUREN

Die angebotenen Wandertouren erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland; einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. Die Anfahrten erhalten Sie über www.hvv.de. Bitte planen Sie mögliche Kosten für den HVV ein. 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 Ihren Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.** Die Ausrüstung: adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant für die Pausen.

Gräben, Moore, Monte Müll und Alster

17km/5 Std.

Wir starten an der U-Bahn-Station Fuhlsbüttel-Nord, wandern am Raakmoorgraben entlang durchs Raakmoor nach Norden zum Hummelsee, über den Monte Müll (sechstöchste Erhebung in Hamburg), dann parallel zum Poppenbütteler Graben zum Kupferteich und schließlich an der Alster entlang zum S-Bahnhof Wellingsbüttel. Abkürzung möglich über S-Bahn Poppenbüttel.

So., 07.06.2015	10:15 Uhr	Ulli Block (0170-30 51 538)	U Fuhlsbüttel Nord
-----------------	-----------	------------------------------	--------------------

Anfahrt: 09:28 Uhr S3 ab HH-Hbf.

Von Dauenhof nach Barmstedt

ca. 15 km

Wir wandern an dem Schlei-Eider-Elbe Fernweg entlang durch das urwüchsige Waldgebiet des Bokelseefer Moors.

Sa., 13.06.2015	09:30 Uhr	Yulia Shiyanova (0174-97 33 817)	Bahnhof Dauenhof
-----------------	-----------	----------------------------------	------------------

Ein Stück Jacobsweg gehen, von Bad Oldesloe zum Kloster Nütschau

12 km

Wir treffen uns am Bahnhofsvorplatz in Bad Oldesloe und gehen ein Stück der Via Baltica, dem Jacobsweg. Unser Ziel ist Kloster Nütschau, wo wir dem Stundengebet beiwohnen können. Nach einer Mittagspause geht es in einen schönen Naturweg zurück nach Bad Oldesloe, hier lassen wir im Eiskaffee die Wanderung ausklingen. Unterwegs versorgen wir uns aus dem Rucksack.

So., 14.06.2015	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB))	Bahnhofsvorplatz Bad Oldesloe
-----------------	-----------	---	-------------------------------

Ein Stück Jacobsweg gehen, von der St. Jacobi Kirche Hamburgs City nach Harburg

ca. 17 km

Heute geht es von der St. Jacobi Kirche aus Richtung Harburg. Wir gehen einen schönen Weg am Wasser entlang Richtung Veddel, dann über die Veddel Richtung Wilhelmsburg nach Harburg. Unterwegs ziehen wir an der Windmühle Johanna vorbei und lernen die schönen Seiten von Wilhelmsburg kennen. Wir verpflegen uns aus dem Rucksack.

Sa., 20.06.2015	10:00 Uhr	Carmen Schalnus-Lübker (040-732 78 33 (AB))	St. Jacobi Kirche, Jacobikirchhof
-----------------	-----------	---	-----------------------------------

Wanderung Rundkurs Appen – Tower – Appen

ca. 15 km

Wir erkunden das Haselauer Moor mit Übergangsmoore, Birkenbruchwald und Flugplatz.

So., 21.06.2015	09:45 Uhr	Ute Janiszky (0178-93 95 216)	Haltestelle Schulstraße/ Appen
-----------------	-----------	-------------------------------	--------------------------------

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., 27.06.2015	10:00 Uhr	Conny Kirstein (0178-93 92 377)	S Sülldorf
-----------------	-----------	---------------------------------	------------

Ein Tag Kurzurlaub von Ratzeburg nach Mölln

ca. 14 km

Wir starten am Kückhelsee, dem Pilgerweg und lassen unsere Blicke über den See schweifen, kommen vorbei am Hof Farchau, über Schmilau zum Archäologischen Denkmal der Stadt Mölln. Hauptsächlich wandern wir im Wald in unberührter Natur und können „die Seele baumeln lassen“. Die Tour endet am Bahnhof Mölln.

So., 28.06.2015	09:30 Uhr	Sabine Dreyer (0157-30 29 97 35)	Bushaltestelle Wandsbek-Markt Bus 8700
-----------------	-----------	----------------------------------	--

Kirchentour in Hamburg mit Turmcafé**ca. 12 km**

Wandern einmal anders. Wir treffen uns vor der Jacobikirche und wandern die fünf Hauptkirchen ab. Nebenbei erfahren wir noch interessante Dinge über die Hauptkirchen. Ziel ist wieder die Jacobikirche. Wer mag, geht noch mit ins Turmcafé und genießt in 70 Meter Höhe seinen Kaffee.

Sa., 04.07.2015 10:00 Uhr Carmen Schalus-Lübker (040-732 78 33 (AB)) St. Jacobi Kirche, Jacobikirchhof

Wald- und Seewanderung rund um Lütjensee**14 km/ca. 4 Std.**

Wir starten unsere Rundwanderung an der Haltestelle LÜTJENSEE KREUZUNG der Linie 364 (Rahlstedt – Trittau), wandern nach Norden durch das Waldgebiet Hainholz in einem großen Bogen nach Lütjensee. Auf der Ostseite des Lütjensees geht es dann in südlicher Richtung am Schwanenteich, Mönchsteich und Großensee entlang. Schließlich gelangen wir wieder auf Waldwegen zurück zum Ausgangspunkt. Abkürzung schwierig, aber möglich an mehreren Haltestellen der Linie 364.

So., 05.07.2015 11:00 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538) Bushaltestelle 364 Lütjensee Kreuzung

Grünes Wilhelmsburg: Vom Heuckenlock zum Energieberg Georgswerder**ca. 14 km**

Wir erleben Hamburgs Flussinsel von ihrer unbekannteren grünen Seite. Nach einem Abstecher in den Tideawald des NSG Heuckenlock laufen wir auf historischen Deichen, zwischen Feldern und Wiesen, um mit etwas Glück Kiebitz, Storch und Co. zu beobachten. Schließlich folgen wir der Wilhelmsburger Dove Elbe und besteigen den Energieberg Georgswerder, wo wir zum Abschluss mit einer fantastischen Aussicht belohnt werden.

Sa., 18.07.2015 10:30 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558) Bushaltestelle Moorwerder Hauptdeich 35 (Linie 351)

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.

So., 19.07.2015 10:00 Uhr Conny Kirstein (0178-93 92 377) S Sülldorf

Badeseen an der Dove Elbe**ca. 14 km**

Wir wandern an der Dove Elbe entlang und streifen den Allermöher See, See Hinterm Horn und Eichbaumsee. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit zum kurzen Baden in der Dove Elbe (ggf. Badeutensilien mitnehmen).

Sa., 25.07.2015 09:00 Uhr Yulia Shyanova (0174-97 33 817) S Allermöhe

Von Meeschensee nach Norderstedt**ca. 15 km**

Über die Alsterquelle und die Oberalsterniederung wandern wir durch den Tangstedter Staatsforst zum ehemaligen Gartenschaugelände in Norderstedt. Unterwegs besteht bei sonnigem Wetter Bademöglichkeit. Zu Fuß oder mit dem Bus geht es zurück zur U-Bahn Norderstedt-Mitte, wo die heutige Tour endet.

So., 26.07.2015 10:30 Uhr Ute Janiszyk (0178-93 95 216) Bahnhof Meeschensee, Vorplatz

Börnsen nach Wentorf**ca. 16 km**

Von Börnsen über die Dahlbeckschlucht und am Rande des Sachsenwaldes wandern wir mit hoffentlich sommerlichem Wetter nach Wentorf. Dort landen wir am Tonteich, wo wir uns beim Baden erfrischen können.

Sa., 01.08.2015 09:45 Uhr Ute Janiszyk (0178-93 95 216) Bushaltestelle Dänenweg

Anfahrt: S21 vom Hauptbahnhof um 09:04 Uhr bis Bergedorf, Ankunft: 09:25 Uhr, weiter mit Bus 8890 Richtung Geesthacht um 09:32 Uhr bis Dänenweg
Zusatzkosten: Eintritt Badeteich 2,50 Euro

Zwischen Himmel und Hölle**ca. 15 km**

Zur Heideblüte erwandern wir die zweite Etappe des Heidschnuckenweges und gehen von Buchholz durch die Höllenschlucht weiter über den Brunsberg bis nach Handeloh (Mittleres Tempo).

So., 02.08.2015 10:00 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558) Bahnhof Buchholz, Fußgängerbrücke

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 am Mühlensteich und gehen am Seppenser Bach entlang durch Wälder und Wiesen. Die Tour endet am Bahnhof Buchholz.

Sa., 08.08.2015 09:00 Uhr Yulia Shyanova (0174-97 33 817) Bushaltestelle Hanstedt, Kirche

Von Rissen nach Blankenese**ca. 15 km**

Wir wandern zunächst zum Wildgehege, dann über Sülldorf und den Waldpark Marienhöhe an die Elbe. Am Wasser entlang geht es weiter bis nach Blankenese, wo unsere heutige Tour endet.

So., 09.08.2015 10:00 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978) S Rissen, Hinter der Bahn

Barmstedt nach Ellerhoop Aboretum

ca. 16 km

Von Barmstedt wandern wir durch unterschiedliche Landschaften hin zum Kummerfelder Gehege und enden am Aboretum Ellerhoop. Von dort fährt ein Bus bis nach Pinneberg.

So., 16.08.2015 10:30 Uhr Ute Janiszyk (0178-93 95 216)

Barmstedt Brunnenstrasse

Die Este-Picknick-Tour

ca. 18 km

Wir folgen dem malerischen Estewanderweg von Hollenstedt nach Böttersheim, wo wir ein gemeinschaftliches Picknick veranstalten können, (wenn jeder etwas für alle mitbringt). Anschließend wandern wir weiter über Kakenstorf bis nach Sprötze (mittleres Tempo).

Sa., 22.08.2015 09:30 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558)

Hollenstedt, Alte Dorfstraße

Wandern durch den Tangstedter Forst für Hundebesitzer mit Hund

ca. 7 km

Wir wandern mit unseren vierbeinigen Freunden zur Hundeauslauffläche im Tangstedter Forst. Die Auslauffläche ist komplett durch einen hohen Zaun sicher eingegrenzt. Für die Hunde ein großer Spaß, mal in einem Wald zu toben und für uns die Möglichkeit, sich zu erholen und auszuruhen, bevor wir dann wieder den Heimweg antreten und den Wald genießen.

So., 23.08.2015 12:30 Uhr Marco Bärtling (0172-84 46 571)

Haltestelle der Buslinie 378, Wilstedt, Birkenweg

Auf den Brunsberg

ca. 14 km

Wir starten in Buchholz, durchqueren die Höllenschlucht und erklimmen den 129 Meter hohen Brunsberg, der von Heideflächen umgeben ist. Weiter geht es auf Waldwegen nach Handeloh, unserem heutigen Ziel.

Sa., 29.08.2015 11:45 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978)

Bahnhof Buchholz, Rütgers Straße

Bergedorf- Bille- Bergedorf

ca. 16 km

Die Wanderung geht an der Fluss- und Waldlandschaft der Bille entlang. Über Reinbek, Wentorf und dann durchs Bergedorfer Gehölz zurück zum Ausgangspunkt. Pausen, evtl. mit Einkehr sind eingeplant.

So., 30.08.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428)

S Bergedorf

Natur am Wasser und Deich genießen

ca. 16 km

Wir treffen uns an der Jacobikirche in der Innenstadt, gehen immer am Wasser entlang zum Entenwerder Elbpark und von dort am Deich entlang über Moorfleet zur Elbinsel Kaltehofe. Weiter geht es Richtung Marktplatz Rothenburgsort. Hier lassen wir die Wanderung im Eiscafé ausklingen.

Sa., 05.09.2015 10:00 Uhr Hermann Lübker (0160-55 70 428)

St. Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jacobikirchhof

Zum Landmarkt nach Wennerstorf

ca. 18 km

Der Museumsbauernhof Wennerstorf liegt genau auf der Hälfte unserer Wanderung von Emsen nach Sprötze, so dass wir in dem Nordheide-Dörfchen ausgiebig Zeit zum Rasten und Stöbern haben werden.

So., 06.09.2015 10:30 Uhr Uta Bangert (0162-70 16 558)

Haltestelle Emsen Stukenwald

Anfahrt: 09:38 Uhr ab HH-Hbf. mit RB41 bis Klecken, weiter um 10:07 Uhr mit Bus 4244 bis Emsen Stukenwald.

Naturpark Lauenburgische Seen

ca. 17 km

Heute erkunden wir den Naturpark Lauenburgische Seen: Zunächst wandern wir am Schmalsee, Lüttauer See und Drüsensee entlang, dann geht es weiter durch das Hellbachtal. Die Tour endet in Güster.

Sa., 12.09.2015 09:15 Uhr Anja Schürmann (01520-25 83 978)

Bahnhof Mölln, Grambeker Weg

Auf grünen Wegen von Niendorf nach Teufelsbrück

ca. 15 km/ca. 4,5 Std.

Wir starten am U-Bahnhof Niendorf Markt (U2) und wandern durchs Niendorfer Gehege, um uns dann auf grünen Wegen durch Eidelstedt dem Altonaer Volkspark zu nähern. Vorbei am Volkspark-Stadion (demnächst wieder), durch den Dahlien-Garten (in voller Blüte), vorbei am DESY-Gelände und am Botanischen Garten geht es dann durch Westerpark und Wesselshoeftpark zum Ziel Teufelsbrück. Von dort gibt es die Möglichkeit, mit zwei Fährlinien über Finkenwerder den Ausflug an den Landungsbrücken bzw. in einem der vielen Restaurants zu beenden. Abkürzung möglich am S-Bahnhof Klein Flottbek (Botanischer Garten).

So., 13.09.2015 10:30 Uhr Ulli Block (0170-30 51 538)

U Niendorf Markt, Ausgang Richtung Busbahnhof

Wanderung um das Schlappenmoor und die Oberalsterniederung

ca. 12 km

Wir beginnen die Tour an der Alsterquelle und wandern dann an den weiten Wiesen der Oberalsterniederung entlang. Dabei umrunden wir das Schlappenmoor und genießen die urtypische Landschaft.

So., 20.09.2015 12:30 Uhr Marco Bärtling (0172-84 46 571)

Haltestelle der Buslinie 293, Rhen Alsterquelle

Ein Stück Jacobsweg gehen, die Via Baltica von St. Jacobi nach Wedel

ca. 25 km

Die heutige Wanderung führt uns immer am Wasser entlang, durch die Länge der Wanderung ist sie etwas für geübte Wanderer. Wir starten in der Innenstadt an der Jacobikirche und unser Weg führt uns vorbei an den Landungsbrücken, über den Altonaer Balkon Richtung Wedel. Wir versorgen uns aus dem Rucksack. Unterwegs begegnen wir den ein- und auslaufenden großen und kleineren Schiffen. Die Tour endet in Wedel.

Sa., 26.09.2015	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	St. Jacobikirche am Pilgerwegweiser, Jacobikirchhof
-----------------	-----------	---------------------------------	---

Sommerlicher 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 Blätterrauschen 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., 27.09.2015	09:45 Uhr	Conny Kirstein (0178-93 92 377)	S Wedel
-----------------	-----------	---------------------------------	---------

Die Kunst-Tour

ca. 12 km

Das Highlight unserer Wanderung, die uns von dem Heidedörfchen Hanstedt nach Jesteburg führt, liegt gut versteckt mitten im Wald: In Lüllau hat sich das Künstlerpaar Bossard in jahrzehntelanger Arbeit ein einmaliges Ensemble aus Gartenkunst, Malerei, Bildhauerei und Architektur erschaffen, von dessen Atmosphäre wir uns unterwegs verzaubern lassen wollen.

Sa., 03.10.2015	11:30 Uhr	Uta Bangert (0162-70 16 558)	Bushaltestelle Hanstedter Kirche
-----------------	-----------	------------------------------	----------------------------------

Anfahrt: 10:15 Uhr ab HH-Hbf. R4 bis Buchholz, dann Bus 4207 bis Hanstedt Kirche

...immer der Bille entlang

ca. 14 km

Wir starten vom sportspaß Center Billstedt und gehen durch die schöne Landschaft immer an der Bille entlang zum Naturhaus Boberg. Dort können wir uns mit Kaffee stärken, die dortige Ausstellung ansehen und dann mit neuen Kräften über die Wanderdüne zurück zum sportspaß Center Billstedt kehren.

So., 04.10.2015	10:00 Uhr	Hermann Lübker (0160-55 70 428)	sportspaß Center Billstedt
-----------------	-----------	---------------------------------	----------------------------

STRONG HIKING – SPORTIVES WANDERN

Strong Hiking ist Wandern in der sportlichen Variante und für alle geeignet, die über eine gute Kondition verfügen. Die Durchschnittsgeschwindigkeit beträgt mindestens 6 km/h, sodass die Strecken von rund 20 km in gut drei Stunden zurückgelegt werden. Pausen und eine Einkehr nach der Wanderung sind nicht vorgesehen, eine ausreichende, der Witterung angepasste Trinkmenge ist also mitzubringen. Alle Touren beginnen und enden an einem U- oder S-Bahnhof. Manche bieten auch eine Ausstiegsgelegenheit nach der halben Strecke und damit Einsteigern die Möglichkeit, diese Art des Wanderns einmal auszuprobieren. Die Anfahrten erhalten Sie über www.hvv.de. Bitte planen Sie mögliche Kosten für den HWV ein. **Die Teilnahme ist nur für sportspaß-Mitglieder möglich. Bitte sportspaß-Ausweis bei dem/der TrainerIn vorzeigen und Ihren Namen in die Teilnehmerliste eintragen. Vielen Dank.**

GPS Wandern

ca. 10 km

GPS Wandern heißt, Wandern auch abseits der großen beschilderten Wege. Dieser Nachmittag richtet sich an alle, die diese Technik mal erleben und ausprobieren möchten. Um die Einsatzmöglichkeiten der GPS Navigation in der Praxis kennen zu lernen machen wir eine Entdeckertour über den Ohlsdorfer Friedhof (GPS-Track gibt's vorab per Mail). Am Ende wartet noch ein Geocache auf euch. Ihr könnt eure eigenen GPS Geräte mitbringen, es stehen aber auch zwei Leihgeräte zur Verfügung.

Sa., 01.08.2015	13:30 Uhr	Jürgen Brenner (0176-512 95 037) (J.Brenner@gmx.de)	U Ohlsdorf, Vorplatz
-----------------	-----------	--	----------------------

TEU TEU TEU, die Hafentour

ca. 18 km

Der Twenty-foot Equivalent Unit, der Standard-Container, ist auch in Hamburg beheimatet. Grund genug, ihn einmal in seinem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Wir stöbern ihn am Container Terminal in Altenwerder auf und treffen dabei auf die Überreste eines Dorfes, das für seinen Ruheplatz weichen musste. Wir erleben ihn auf seiner Wanderung hinaus in die Welt und beenden unsere Tour auf seinen Pfaden durch den Hafen. Dazu fahren wir mit dem Forschungsschiff „HADAG Fähre 62“ von Finkenwerder zu den Landungsbrücken.

Do., 06.08.2015	17:00 Uhr	Jürgen Brenner (0176-512 95 037) (J.Brenner@gmx.de)	S Heimfeld, auf dem Bahnsteig
-----------------	-----------	--	-------------------------------

Hike@Night

ca. 18 km

Sommer und Vollmond, die perfekte Kombination für eine Nachtwanderung. Wir folgen der untergehenden Sonne und ihren letzten Strahlen durch den Wohldorfer Wald. Anschließend durchstreifen wir das NSG Wittmoor. Wir erklimmen den Hummelsbüttler Berg mit einem fantastischen Blick auf das beleuchtete Hamburg. Zur Geisterstunde suchen wir unseren Weg durch das Raakmoor. Das Ziel, den U-Bahnhof in Fuhsbüttel, erreichen wir gegen 02:00 Uhr.

Fr., 28.08.2015	22:00 Uhr	Jürgen Brenner (0176-512 95 037) (J.Brenner@gmx.de)	U Ohlstedt, am Bahnsteig
-----------------	-----------	--	--------------------------

WORKSHOPS JUNI BIS SEPTEMBER 2015

Die Workshops finden im Tanzraum in der Von-Essen-Str. 76 statt. Es gibt halb- (3 Std.) und ganztägige (6 Std.) Workshops, die jeweils samstags, 10:30-13:30 Uhr und/oder 14:30-17:30 Uhr stattfinden. Anmeldung bitte per Email über info@sportspass.de, Fax oder persönlich in einem unserer Sportcenter. Für jeden Workshop muss eine extra Einzugsermächtigung über die jeweilige Gebühr erteilt werden, anderenfalls kann die Anmeldung nicht angenommen werden. Die Anmeldung ist mit dem Start des aktuellen Programmheftes möglich. Es gibt keine Warteliste. Kostenfreie Stornierungen sind ausschließlich schriftlich bis 14 Tage vor dem Workshoptermin möglich. Die Teilnahme ist sportspass-Mitgliedern vorbehalten. Eine eventuelle Pausenverpflegung bitte eigenständig organisieren.

Kraftvoll und glücklich mit einem positiven Selbstbild

Kosten: 12 Euro

Wenn Du eine eher schlechte Meinung und wenig Zutrauen zu Dir selbst hast, ist Dein Selbstbild eher eng und negativ. Bei den meisten Menschen ist das Selbstbild eindeutig erweiterungsfähig, denn in uns allen steckt viel mehr als wir glauben. Mit Psycho kybernetik, einer dem Mentaltraining verwandten Methode, ist es möglich, das Selbstbild mittels bildlicher Sprache zu erforschen und zu erweitern. Eine psycho kybernetische Reise und verschiedene Übungen sollen Dir Impulse dafür vermitteln, die Beziehung zu Dir selbst positiver zu gestalten und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln. Im Workshop wechseln sich bewegte und entspannte Phasen ab. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Sa., 13.06.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Alex Bannes

Double Yoga

Kosten: 24 Euro

Erlebe eine neue Dimension des Yoga. Spielerisch entwickelst Du mit Deinem Gegenüber die Asanas. Die Qualität des Yoga verändert sich im Üben zu Zweit und schenkt Dir eine Zeit um gemeinsam zu lachen, zu wachsen und zu entspannen. Du entdeckst die meditative Kraft gemeinsamer Stille. Im Teilen mit Deinem Mitspieler intensiviert sich das Yoga-Erlebnis. Lass' Dich überraschen von den Anderen und Dir selbst. Für Freunde, Singles, Paare, Multi-Genders, Verwandte, Neugierige, No-Ages, Herzliche. Die Anmeldung ist auch einzeln möglich.

Sa., 04.07.2015

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

Leitung: Marisa Calcagno & Michael Kölln

Weiblichkeit, Achtsamkeit und Du - Verbindung von Herz & Händen

Kosten: 12 Euro

Dieser erste Body-Mind-Spirit-Workshop dient zur Stärkung und Harmonisierung Deiner Weiblichkeit. Wir arbeiten mit Handbewegungen aus dem Nia und Mudras aus dem Yoga. Du erfährst Körperwahrnehmung, Kraft und Selbstausdruck durch tänzerische Elemente aus dem Nia und übst Dich in Erdung und Konzentration mit Instrumenten aus dem Yoga. Du spürst Dich vom Herzen bis in die Fingerspitzen in Bewegung, Stille und Meditation. Du erlebst wie Lebensfreude und Selbstliebe körperlich und mental ganz einfach in den Alltag integriert werden können. Bitte mitbringen: Wasser, Schreibmaterial, bequeme/tanzbare Kleidung, warme Socken und ein Langarmshirt/Jacke.

Sa., 18.07.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Mel Dzur

Dynamisches Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten: Ein ausgleichender Sommer-Flow

Kosten: 12 Euro

Der Sommer ist die Jahreszeit der pulsierenden Lebensenergie: Die Natur ist auf dem Höhepunkt ihrer Entfaltung und wir genießen die energetisierende Wirkung der Sonne. Auch im Yoga ist die Wärme von Vorteil, weil sie die Muskeln und das Bindegewebe flexibler macht. Diese Eigenschaften des Sommers laden dazu ein, sich auch mal an Yogahaltungen zu wagen, die eine höhere Beweglichkeit erfordern. Neben herausfordernden Yogahaltungen über wir beruhigende, „kühlende“ Yogahaltungen, damit der Körper im Einklang bleibt. Dazu gehören z. B. die Vorbeugen und eine bewusste Yoga-Atmung bzw. bestimmte Atemtechniken. Nach dem Workshop fühlst Du Dich angenehm ausgeglichen und verlässt den Raum in einer wachen sowie klaren Ruhe. Bitte mitbringen: Handtuch, 2 Yogaklötze und ggf. Deine eigene Yogamatte.

Sa., 25.07.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Mariella Holland

Weiblichkeit, Achtsamkeit und Du – Deine Körpermitte, Deine Kraftquelle.

Kosten: 12 Euro

Der zweite Body-Mind-Spirit-Workshop befasst sich mit der geheimnisvollen Kraft der weiblichen Mitte. All unsere Gedanken, körperliche Bewegung und nicht zuletzt die Ernährung beeinflussen den Zustand unserer Körpermitte. Hier wohnt die Intuition - das Bauchgefühl, pure Weiblichkeit und auch das Kraftzentrum. Im heutigen Workshop geht es darum, liebevolle und achtsame Impulse zu setzen, Deinen Körper positiv zu erleben und mehr und mehr aus Deiner Mitte heraus zu leben. Für den Zugang zur inneren Balance nutzen wir Elemente aus dem Nia, dem Harmonyoga und der ganzheitlichen Ernährungslehre. Bitte mitbringen: Wasser, Schreibmaterial, bequeme/tanzbare Kleidung, warme Socken und ein Langarmshirt/Jacke.

Sa., 01.08.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Mel Dzur

upside down – Umkehrhaltungen

Kosten: 12 Euro

Umkehrhaltungen sind Yogapositionen (Asanas) bei denen der Kopf der niedrigste Punkt des Körpers ist wie z.B. der Schulterstand oder der Kopfstand. Umkehrhaltungen lösen verschiedenste Gefühle wie Angst, Ablehnung oder aber Freude und Aufregung in uns aus. In diesem Workshop lernen wir uns gleichermaßen mit den körperlichen Voraussetzungen für Umkehrhaltungen auseinanderzusetzen, wie auch mit den geistig-emotionalen Hindernissen, die es dafür zu überwinden gilt. Beides muss in Bewegung kommen, um die Welt auf den Kopf zu stellen und die Dinge mal aus einem anderen Blickwinkel sehen zu können. Voraussetzungen sind eine eigene regelmäßige Yogapraxis und gute Yogaerfahrungen. Bitte mitbringen: Ggf. eine eigene Yogamatte.

Sa., 08.08.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Wiebke Pörschke

Texas Twostep

Kosten: 12 Euro

Texas Two-Step ist ein amerikanischer Paartanz, der zu Country-Western Musik im 4/4-Takt getanzt wird. Der „Leader“ (meist ein Mann) führt den „Follower“ (meist eine Frau) mit vorgegebenen Schritten und Drehungen. Es können auch gleichgeschlechtliche Paare jeden Alters tanzen, die Hauptsache ist der Spaß! Für Anfänger gut geeignet, aber auch Tänzer aus anderen Tanzstilen werden auf ihre Kosten kommen! Bitte mitbringen: Saubere und drehfreudige Schuhe, Freude an Country-Western Musik, Getränk.

Sa., 15.08.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Janetta Bensing

Thai & Fly**Kosten: 12 Euro**

AcroYoga Fundamentals ist eine Mischung aus Akrobatik, Yoga und Thai-Massage, die richtig Spaß macht. Damit es beim Fliegen hoch hinaus gehen kann, braucht man stabile Grundbausteine, die Du in diesem Workshop kennenlernen wirst und üben kannst. Die verschiedenen Qualitäten erlernst Du teilweise spielerisch, aber auch kraftvoll und einfühlsam. Dazu fliegst Du erst partnerakrobatisch und testest Deine Grenzen, die oft vielmehr im Kopf stattfinden als im Körper. Danach kannst Du aushängen und Balance finden beim therapeutischen Fliegen - sozusagen Yin-Yoga in der Luft. Wie nach jeder AcroYoga-Einheit gibt es abschließend eine Thai-Massage-Sequenz. Es sind keine Vorerfahrungen in Akrobatik oder Yoga nötig. Die Anmeldung ist auch einzeln möglich.

Sa., 15.08.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Ralph Buse

Kizomba – Ein Tanz erobert Europa**Kosten: 12 Euro**

Ursprünglich stammt Kizomba (Feier, Spielerei, Tanz) aus Angola. Der besondere Reiz an diesem sinnlichen und manchmal auch zackigen Tanz liegt in seiner Vielseitigkeit. Für Anfänger ist Kizomba hervorragend geeignet, da der Grundschrift schnell zu erlernen ist. Gleichzeitig bietet Kizomba für Fortgeschrittene eine große Bandbreite an Bewegungen und Schritten. Da Kizomba in enger Umarmung getanzt wird, sind gegenseitiges Vertrauen und Respekt hierbei sehr wichtig. Es können auch gleichgeschlechtliche Paare zusammen tanzen. Du kannst Dich auch ohne Tanzpartner anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Tanz-, bzw. Hallenschuhe.

Sa., 22.08.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Diana Maaroufi & Ben „Kizomba“ Craig

BURLESQUE Dance für Einsteiger**Kosten: 12 Euro**

Tanzen wie Betty Page und Dita Von Teese – Burlesque steht für Leidenschaft, Sinnlichkeit und Hingabe. Dieser Workshop ist für Frauen jeden Alters, jeder Größe und Körperform gedacht. Im Einsteiger-Workshop folgen auf eine kurze Einführung in das Thema Burlesque praktische Tipps für das Kostüm und die perfekten roten Lippen. Dann wagen wir uns an die ersten typischen Pin-Up-Posen. Diese werden wir gemeinsam zu einem Fluss bringen und in einer kleinen Choreographie festigen. Bitte mitbringen: Lippenstift und lange Handschuhe.

Sa., 29.08.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Thomas Kriegenherdt

BURLESQUE Dance für Fortgeschrittene**Kosten: 12 Euro**

Tanzen wie Betty Page und Dita Von Teese – Burlesque steht für Leidenschaft, Sinnlichkeit und Hingabe. Dieser Workshop ist für Frauen jeden Alters, jeder Größe und Körperform gedacht. Im Fortgeschrittenen-Workshop erfährst Du praktische Tipps für die perfekte Frisur sowie Kostüm und Styling. Nach einem intensiven Warm Up wagen wir uns an eine Choreographie basierend auf Burlesque-Elementen. Bitte mitbringen: Etwas Tanzerfahrung, Kondition und viel Hingabe und wenn Du möchtest Pumps, in denen Du Dich sicher fühlst.

Sa., 29.08.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Thomas Kriegenherdt

Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“**Kosten: 12 Euro**

Wir machen gezielte Übungen, um unsere müden Augen in Schwung zu bringen und unsere Sehkraft zu stärken. Wir alle sind viel zu oft und zu lange durch fokussiertes Blicken dem Nahpunktstress am Bildschirm ausgesetzt. Unsere Augen schmerzen, sind überanstrengt, brennen, jucken oder tränen und lassen uns abends nur noch ungenügend lesen etc. Alle Übungen nach Dr. med. Bates, die durch Atemübungen auch die Hals- und Nackenmuskulatur effektiv einbeziehen, sind leicht erlernbar und können danach zuhause oder am Arbeitsplatz selbstständig ausgeführt werden. Die positive Wirkung ist sofort spürbar. Wichtig für Linsen Träger: Die Übungen werden ohne Linsen gemacht, bitte entsprechend Utensilien zum Herausnehmen mitbringen. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug, Pausenverpflegung.

Sa., 12.09.2015

10:30-13:30 Uhr

Leitung: Karen Bahnen

Resilienz – eine dicke Haut für die Seele**Kosten: 24 Euro**

Resilienz ist seit einiger Zeit eine Art Zauberwort, das im Zusammenhang mit der wachsenden Bedrohung durch Dauerstress und das Burnout-Syndrom verwendet wird. Was bedeutet dieser Begriff genau und wie kann ich meine Resilienz stärken oder erhöhen? Diese wichtigen Fragen sind der rote Faden für den Workshop. Ziel und Idee ist, dass Du konkret-passende Ideen und Impulse zur Entwicklung einer erhöhten Resilienz erhältst oder nach dem Workshop entwickelst. Kurz gesagt geht es um ein besseres Verhältnis zu Dir selbst und Deinem Leben, um eine gefühlte positive Einstellung und Haltung bei dem, was Du tust. Das Programm wird neben der Vermittlung der Inhalte durch Inputs und Übungen bewegungsorientiert, lebendig und fröhlich sein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Wolldecke, kleines Kissen, Getränk.

Sa., 19.09.2015

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

Leitung: Alex Bannes

Tangobodywork**Kosten: 12 Euro**

Tangobodywork ist ein intensives Paartanztraining für Aufrichtung, Balance und Eleganz der Bewegungen im Tango. Besser tanzen zur Musik - dazu gehört das Handwerkszeug bestehend aus Musikinterpretation auf engem Raum, der innigen Verbindung in der Umarmung, einer guten Technik in Balance und Haltung und der Raumorientierung in den Bewegungen. Ein Grundlagen-Workshop für schönes Tanzen und organische Bewegungen mit der Verbindung von Spiraldynamik® und Tango. Tanzerfahrung ist Voraussetzung. Bitte mit Tanzpartner anmelden.

Sa., 26.09.2015

14:30-17:30 Uhr

Leitung: Liudmyla Vasylieva

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			
Amkielstr. 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
Ecckernförder Str. 70		Aula im Gebäude, Seiteneingang rechts	S21/S31 bis Holstenstraße, MetroBus 20/25 bis Alsenplatz
Paul-Neumann-Pl. 13	Center	im Bahnhof Altona, Ausgang Busbahnhof	S1/S3 bis Altona
Thadenstr. 125		neuer Halle auf dem Hof	S21/S31 bis Holstenstraße, Bus 283 bis Thadenstraße (West)
BARBEEK			
Benzenbergweg 2		ältere freistehende Halle, Eingang Rungestr.	Bus 177/277 bis Langenfort
Brucknerstr. 17		Halle im Gebäude	U Dehnhaide
Elsastr. 46		Halle im Gebäude	U3 bis Dehnhaide, Bus 261 bis Biedermannplatz
Genslerstr. 33		Halle rechts im Gebäude, Mittlerer Eingang auf dem Hof	MetroBus 23 bis Genslerstraße
Humboldtstr. 30		freistehende Halle	U3 bis Mundsburg
Humboldtstr. 89	Halle A	freistehende Halle	U3 bis Mundsburg, MetroBus 25 bis Beethovenstraße
Lämmerstiehl 38			MetroBus 23 bis Lämmerstiehl
Rübenkamp 123		Kita Rabe	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			
Eenstock 15		freistehende Schulsporthalle, Haupteingang links	MetroBus 26 bis Haldesdorfer Straße (Nord)
Hegholt 44		Eingang am Zebrastrifen, durch den Haubengang bis zum Ende, kleine Halle rechts	Bus 118 bis Hegholt
CITY-NORD			
Überseering 19-31	Center		S1 bis Rübenkamp, MetroBus 23 bis Kapstadtring
Linnéring		Den Weg zwischen Jahnkampbahn und Kiosk in den Stadtpark gehen. Beachanlage nach ca. 100 m rechts.	M20 bis Linnéring
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
Uferstr. 9		freistehende Halle auf dem Hof	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
Uferstr. 10		Halle im Gebäude, Eingang über Parkplatz	U Hamburgerstraße, U Ritterstraße
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 Schlankreye, 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 Emilienstraße
EPPENDORF			
Kellinghusenstr. 11		Aula: 2.Stock	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
Knauserstr. 22		Halle im Gebäude	U1/U3 bis Kellinghusenstraße
FARMSÉN			
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
Ellenwiese 3		Pausenhalle durch den Haupteingang; Gym-Halle im Gebäude	S145/245 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

In der alten Forst 1		Zufahrt zur Halle gegenüber der Straße Führenkamp (Stichstraße)	Bus 143, M14 bis Strucksberg
Kapellenweg 36		Aula, Eingang neben der Kirche Paul-Gerhardt-Str., auf dem Schulgelände links neue Aula, 1. Stock	Bus 14/241 bis Winsener Straße (Nord)
Rönneburger Str. 50		freistehende Halle	Bus 143/14/443/146/148 bis Freudenthalweg
Woellmerstr. 1		freistehend Halle rechts neben der Schule	S Heimfeld
HOHENFELDE			
Schwanenwik 38		Alster, Treffpunkt: Literaturhaus	MetroBus 6 bis Aoverhoffstraße
HORN			
Hermannstal 82	Halle A Halle B	Gymnastikhalle beim Parkplatz freistehende Halle auf dem Schulhof	U2 bis Legienstraße, MetroBus 23 bis Querkamp
Speckenreye 11		freistehende Halle, Eingang Manshardtstr.	Bus 161/261 bis Stoltenstraße
Stengelestr. 38	Halle A Halle B	Gym.-Halle auf dem Hof freistehende Turnhalle	U2 bis Legienstraße
HUMMELSBÜTTEL			
Ohlkampweg 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 Nadderfeld
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
MÜMMELMANNSBERG			
Mümmelmannsberg 75		Große Sporthalle	U2 bis Mümmelmannsberg
NEUSTADT			
Neustädter Str. 60		Halle oben im Gebäude, rechts über Schulhof	U2 bis Gänsemarkt (Oper), Bus 112 bis Johannes-Brahms-Platz
OSDORF			
Bornheide 2		Halle im Gebäude	Bus 21, 3, 37 bis Immenbusch
Wesperloh 19		freistehende Halle auf dem Hof	Bus 186 bis Blomkamp
OTHMARSCHEN			
Hochrad 2		freistehende Halle, Eingang Golfstr., Gymnasium	MetroBus 15 bis Hochrad
Holmbrook 20		Zugang rechts neben der Schule über den Lehrerparkplatz, durch die Pforte, Tür auf der linken Seite	Bus 1 bis AK Altona
Waizstr. 31		Turnhalle im Gebäude, Haus 2	S1 bis Ohmarschen
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 Einfahrt in der Kurve	MetroBus 24 bis Goldröscheweg, Bus 174 bis Norbert-Schmid-Platz
RAHLSTEDT			
Paracelsusstr. 30		freistehende Halle, Ende Sackgasse	MetroBus 26 bis Birkenallee, MetroBus 27 bis Paracelsusstraße
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			
Röhlmoorweg 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
Holzdamn 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
STEILSHOOP			
Appellhoff 2		Pausenhalle auf dem Hof	Bus 277 bis Schwarzer Weg
STERNSGANZE			
Ludwigstr. 9		Halle auf dem Hof, neben dem Haus 51	U3 bis Feldstraße
WANDSBEK			
Böhmestr. 3		freistehende Halle auf dem Hof	R10 bis Wandsbek, Metrobus 8/9 bis Wendemuthstraße
WINTERHUDE			
Alsterdorfer Str. 39		freistehende Halle auf dem Hof	U1 bis Hudtwalckerstraße
Barmbeker Str. 30		Halle hinter dem Schulgebäude	U1 bis Borgweg, MetroBus 6 bis Semperstraße
Grasweg 72	Halle A Halle B	das erste Gebäude rechts., Eingang Rückseite freistehende Halle	U3 bis Borgweg
Grasweg 74 - 76	Halle A Halle B	Haus AB, letz. Gebäude rechts, 1. Stock, R. 115, Rückseite Haus AB, letz. Gebäude rechts, im Keller, Rückseite	U Borgweg
Meerweinstr. 26		Aula	U3 bis Saarlandstraße, Bus 172/173 bis Großheidestraße
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. Um unsere Center nutzen zu können benötigen Sie einen sportspass-Ausweis. Diesen können Sie sich an der Rezeption im Center erstellen lassen. Bitte bringen Sie ein Foto in Passbildgröße mit.

ÄNDERUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN:

Änderungen des Familiennamens, der Adresse, der Telefon Nr. und/oder der Bankverbindung bitte immer sofort schriftlich per E-Mail oder in einem sportspass Center mitteilen.

AUSWEISE VORZEIGEN (PFLICHT):

Unser Rezeptionspersonal ist angewiesen, ausnahmslos alle Mitglieder beim Betreten der Sportcenter zu kontrollieren. Denken Sie daher bitte immer daran, Ihren sportspass-Ausweis bei sich zu führen. Aus Kulanzgründen akzeptieren wir in Ausnahmefällen auch andere Lichtbildausweise (z. B. Personalausweis, Reisepass oder Führerschein).

BEITRÄGE:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA

(zusätzlich zum Grundbeitrag):

Altona, Berliner Tor, Billstedt, City Nord

- € 26,50 monatlich
- € 21,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 9:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Harburg, Altona Jessenstraße (jeweils nur Fitnessstudio) und Holsteinischer Kamp

- € 22,50 Euro
- € 17,00 monatlich Tagesmitgliedschaft (Montag bis Freitag von 9:45 bis 16:30 Uhr)
- € 15,00 einmalige Aufnahmegebühr

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

- € 32,00 monatlich

BEITRAGSABBUCHUNG:

Die Mitgliedsbeiträge werden jeweils vierteljährlich im Voraus zum 1. Tag des ersten Monats des Quartals, also am 1. Januar, 1. April, 1. Juli und 1. Oktober abgebucht. Wenn der 1. Tag des ersten Monats des Quartals nicht auf einen Bankarbeitstag fällt, erfolgt der Einzug am unmittelbar darauffolgenden Bankarbeitstag.

Ausnahme: Bei Neueitritten wird zum 1.Tag des Folgemonats abgebucht.

GETRÄNKE / ESSEN:

Glasflaschen sind wegen der Bruchgefahr nicht erlaubt. In den Gyms oder im Fitness-Sauna-Bereich bitte nicht essen.

HANDTÜCHER:

Bitte bringen Sie aus hygienischen Gründen ein Handtuch mit zu den Sportangeboten, damit Sie es auf die Trainingsmatte legen können. Dies gilt auch für das Training im Gerätebereich.

KÜNDIGUNGSFRISTEN:

Die Kündigung ist laut Satzung immer zum Quartalsende möglich. Die Kündigung muss schriftlich bis zum 15. des letzten Monats des jeweiligen Quartals eingegangen sein, d. h. spätestens am 15. März, 15. Juni, 15. Sept. und 15. Dezember. Bitte unbedingt beachten: jede Kündigung wird innerhalb von 10 Tagen schriftlich bestätigt!

PROBETRAINING:

Interessenten an unseren Sportangeboten haben die Möglichkeit, gegen Vorlage eines gültigen Ausweises (z. B. Personalausweis, Reisepass, Führerschein) einmalig ein Probetraining zu absolvieren. In den Bereichen Studio, Workshops, Basics, Specials und Touren ist kein Probetraining möglich.

PROGRAMMHEFTE:

Unsere Programmhäfte erscheinen drei Mal jährlich, jeweils Anfang Februar, Juni und Oktober. Hier finden Sie das komplette Sportprogramm und weitere interessante Neuigkeiten, wie redaktionelle Berichte, Reiseangebote, Party- und Veranstaltungstermine.

PÜNKTLICHKEIT:

Kommen Sie bitte pünktlich zu den Angeboten. Mit dem Aufwärmteil am Anfang der Stunde beugen Sie Verletzungen vor und stören andere Teilnehmer nicht.

Aus Sicherheitsgründen haben viele Sporthallen in Schulen neue Schliesssysteme, d.h. der Zugang der Halle muss mit Beginn des Angebotes geschlossen bleiben. Eine verspätete Teilnahme ist dann oft nicht möglich.

SCHLÜSSEL VERLOREN:

Wenn Sie Ihren Schlüssel für den Umkleideschrank in einem Sportcenter verloren haben, erhalten Sie von uns wegen der uns entstehenden Kosten für den Austausch eine Rechnung über € 25,-.

SCHUHE:

Damit unsere Fußböden auch für Sie möglichst lange schön bleiben, bitten wir Sie, immer ein zweites, sauberes Paar Sportschuhe mitzubringen. Zum Tanzen muss ein zweites Paar Schuhe mit sauberer Sohle (keine Straßenschuhe) mitgebracht werden.

SCHULFERIEN/FEIERTAGE:

In den Schulferien und an beweglichen Ferientagen sind viele Sporthallen geschlossen. Ausnahmen finden Sie auf der Homepage unter Angebotsausfällen und können Sie in den Centern erfragen. Die Angebote in unseren Sportcentern und in der Von-Essen-Str. 76 finden während der Ferien statt. An gesetzlichen Feiertagen bleiben die Sportcenter, inkl. der Von-Essen-Str. 76, geschlossen. Ausnahme: An jedem 2. gesetzlichen Feiertag in Folge haben wir unsere Center und die Von-Essen-Str. 76 für Sie geöffnet, d.h. am Ostermontag, Pfingstmontag und am 2. Weihnachtstag.

SPORTBERATUNG:

Für Neu- und Wiedereinsteiger, die Beratung suchen und Mitglieder, die neue Angebote ausprobieren möchten, aber nicht wissen, ob diese für sie geeignet sind, bietet sportspaß eine Sportberatung an. Melden Sie sich hierfür mit Ihrer Telefonnummer und Emailadresse in einem Center oder unter info@sportspass.de und wir rufen Sie dann zurück oder schicken Ihnen eine Email.

SPORTTASCHEN

Weil Sie oder andere Mitglieder beim Sport darüber fallen könnten, gehören Sporttaschen in die Umkleideschränke und nicht in die Gyms.

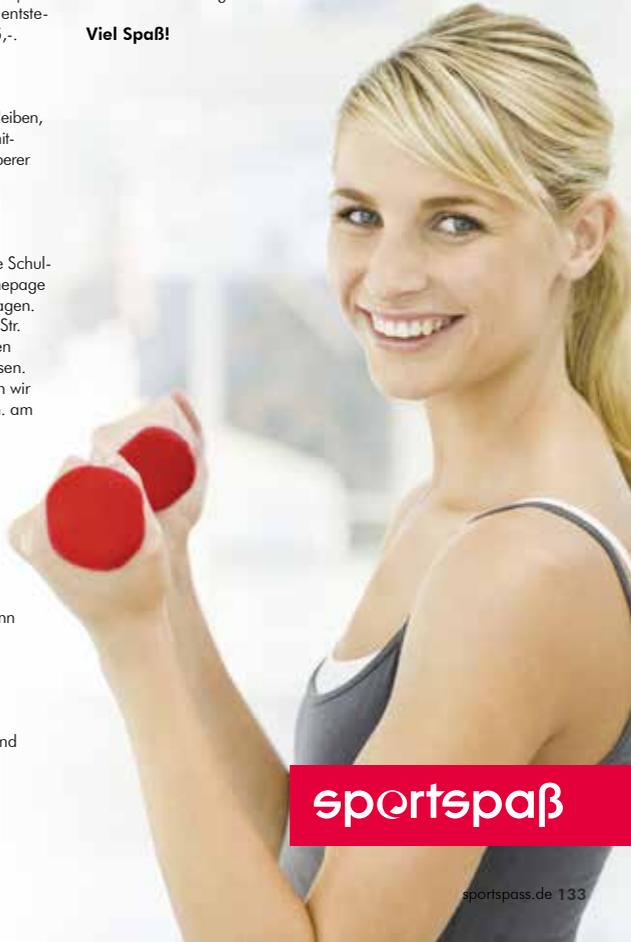
VERSICHERUNG:

Bei Sportunfällen zahlt die Behandlungskosten die eigene Krankenkasse.

WIE/WORAN KÖNNEN SIE TEILNEHMEN?

sportspaß ist einmalig – Sie als Mitglied können aus über 1700 Sportangeboten pro Woche frei wählen, welchen Sport Sie wann und wie oft betreiben wollen. Anmeldungen für die einzelnen Sportangebote sind nicht erforderlich. Ausnahmen sind Basics, Specials, Touren und Workshops (Zusatzbeitrag), für die eine Anmeldung erforderlich ist. Für die Fitness-Sauna-Bereiche gibt es einen Zusatzbeitrag.

Viel Spaß!





KONTAKTE UND BEITRÄGE

SPORTCENTER ALTONA BAHNHOF

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

SPORTCENTER ALTONA JESSENSTRASSE

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

SPORTCENTER BERLINER TOR + GESCHÄFTSSTELLE

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

SPORTCENTER BILLSTEDT

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

SPORTCENTER CITY NORD

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

SPORTCENTER HARBURG

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

SPORTCENTER HOLSTEINISCHER KAMP

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

ÖFFNUNGSZEITEN ALLER CENTER:

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

MONATSBEITRÄGE:

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

BEITRAG FITNESS-STUDIO UND SAUNA:

(zusätzlich zum Grundbeitrag)

Altona Bahnhof, Berliner Tor, Billstedt oder City-Nord

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

Harburg, Altona Jessenstraße oder Holsteinischer Kamp

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

Fitnessstudio/Saunamitgliedschaft für alle Center

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

MEHR INFORMATIONEN UNTER:

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



DER SENDER MIT 10 HITS AM STÜCK

ENERGY AUF 97.1 SOWIE AUF TABLETS
UND SMARTPHONES EINSCHALTEN



HIT MUSIC ONLY !

EINE SCHRECKLICH GÜNSTIGE FAMILIE.

LKW ab
6,90 / Std.

PKW ab
19,95 / Tag



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

10x in Hamburg

Jetzt LKW und PKW günstig bei STARCAR günstig mieten!

0180/55 44 555

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

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

STARCAR
Autovermietung